

HJEMMEGYMNASTIK SYGEGYMNASTIK

af

Arne Faber

Overlæge ved Silkeborg Bad

Jespersen og Pios Forlag

Til
Frk. Ida Haward Grön
til Minde om deres Ven,
Arne Faber
fra
B. F.

HJEMMEGYMNASTIK — SYGEGYMNASTIK

HJEMMEGYMNASTIK
SYGEGYMNASTIK

AF

ARNE FABER
OVERLÆGE VED SILKEBORG BAD



JESPERSEN OG PIOS FORLAG
KØBENHAVN - MCMXXXII - OG OSLO



SPECIALBOGTRYKKERIET, KBHVN.

INDHOLDSFORTEGNELSE.

FORORD.

Ved udarbejdelsen af denne haandbog skylder jeg tak til sygegymnasterne og massoserne *frk. Jutta Hansen* og *Bodil Lenthe* samt til sygeplejerske *frk. Kätjen Eskelund* for udmærket hjælp ved optagelsen af en del af billederne. Prof. dr. med. *Ivar Bromann* har velvilligst givet mig tilladelse til — ud af hans gruppeinddeling af muskelfunktionerne — at benytte mig af de dele, jeg har haft brug for. (*Bromann:* Människans Rörelsesapparat. Lund 1922). Udnyttelsen af *Bromanns* gruppeinddeling samt ændringer og tilføjelser staar naturligvis ganske paa mit ansvar.

Foraar 1932.

A. F.

INDLEDNING.

For syge og svagelige samt for ældre Mennesker har grækernes syn paa gymnastikken særlig værdi. *Diokles fra Karystos* giver saaledes følgende gode raad:

»Naar du vaagner om Morgenen, skal du ikke strax staa op men vente, til sløvheden og ubevægeligheden har fortaget sig; derefter skal du gnide dig varm — eventuelt med lidt olie — og gentagne gange strække og bøje lemmerne.

Før salvningen eller indgnidningen skal du vaske dig med koldt vand — ældre mennesker dog med kuldslaaet vand.«

Denne olieindgnidning har navnlig værdi for ældre mennesker, hvis hud ofte er »tør« (fedtfattig).

(Det er iøvrigt sundt at lægge mærke til — ogsaa for raske mennesker — at egentlig morgengymnastik drev grækerne ikke. Deres gymnastiktime blev lagt et stykke op ad dagen. Grækernes morgenlige øvelser gik kun ud paa »at blive vaagen«.)

Mange Mennesker, der ikke er helt stærke af natur eller som er reconvalescenter efter en sygdom — eller endelig har en eller anden kronisk lidelse — trænger ligesaavel som de helt raske til en *daglig motion;* disse mennesker bliver let svimle, let trætte og let modløse — og ængstes derfor med rette for de mere voldsomme gymnastikformer.

Denne bog er derfor tænkt som hjælp for alle disse mennesker — et forsøg paa at lære dem *at træne deres muskler og hjærte til — uden kortaandethed — at kunne udføre en*

række gymnastiske øvelser, hvis krav er lidt større end de, der til dagligt stilles; kan man tilfredsstille disse Krav, bliver dagens byrder lettere.

De første 10—12 øvelser i bogen er tænkt som almindelige morgenøvelser — udførte i løbet af 5—10 Minutter, øvelserne er lette og kan uden anvisning foretages af de fleste kroniske patienter (en del af øvelserne er sengeøvelser); lidt mere bevægelige mennesker kan benytte de næste 10 øvelser (idet de dog forud indskyder et par af sengeøvelserne). Meningen med morgenøvelser er jo den at »blive vaagen« (at faa rørt sig). Det er derfor ikke nødvendigt at udføre alle de 10 eller 20 øvelser hver morgen, men blandt dem at vælge saadanne, der for vedkommende er mest nyttige. Hvis der findes en svaghed i en eller anden legemsdel, kan der jo blive tale om at vælge saadanne øvelser, der særligt opøver denne del.[1])

De egentlige sygegymnastiske øvelser *skal* lægges senere op ad dagen; man maa da — eventuelt ved en massøses hjælp vælge de øvelser, der passer for vedkommendes sygdom. Bag i bogen er et register med henvisning til de enkelte billeder og under selve billederne er opført tal, der henviser til de led og muskler, øvelsen sætter i bevægelse. (Se tabellerne).

Bogen har et andet formaal; den er tænkt som hjælp for Massøsen ved sygdomsbehandlingen.

Mange kroniske lidelser (lammelser, nervelidelser af anden art, muskellidelser, rheumatiske og gigtiske sygdomme, følger efter ulykkestilfælde eller operationer o. s. v.) kræver en direkte behandling i længere tid — ofte fortsættelse af den behandling, patienten har faaet hos sin læge eller

[1]) Man maa under alt dette ikke glemme, at »spadsereturen« samt almindelig husgerning (rede seng, ryste tæpper, ælte dejg, støve af, feje gulv) er udmærkede gymnastiske øvelser — ogsaa for de kronisk syge. Gulvvask og opvask er derimod som regel kun for raske mennesker.

paa hospital eller sanatorium. Til brug for disse patienter er der angivet en række sygegymnastiske øvelser, som er fordelt over de fleste led- og muskelgrupper i legemet.

Disse øvelser vil ikke med fuldt udbytte kunne udføres uden at en uddannet Massøse i begyndelsen giver anvisninger — og maaske fra tid til anden tilser patienten. Øvelserne er bygget over de enkelte led og afgrænsede muskelgrupper og kræver derfor nøjagtig udførelse, selv om de iøvrigt er let fattelige.

Alle øvelserne bør udføres uden større anstrængelse og helst rytmisk ɔ: saaledes at man skiftevis spænder og slapper de muskelgrupper, der er i brug ved øvelserne.

Ved denne rytmiske skiften opnaas hensigten med gymnastik — den at faa en bedre blodgennemstrømning gennem muskler og ledbaand (og i det hele alle organer). Ved den rytmiske form bliver øvelsen desuden mindre anstrængende. Øvelsens længde afhænger af ens Kræfter. I begyndelsen gentages den enkelte Øvelse 4—5 Gange, og man træner sig da op til at udføre øvelsen, indtil man *begynder* at føle træthed.

Ved de »ensidige« Øvelser faar man jo iøvrigt hvilepauser, idet man skiftevis udfører øvelsen med den ene eller den anden del eller side af legemet.

De fleste øvelser kræver hos sunde mennesker en bestemt »almindelig udgangsstilling« for hele legemet for at øvelsen skal kunne naa sin fulde virkning. *Denne udgangsstilling skal svagelige og syge imidlertid ikke lægge for megen vægt paa* men kun søge at indtage den for dem selv bekvemmeste stilling.

(Dette hensyn respekteres da ogsaa i de paa efterfølgende billeder angivne »udgangsstillinger«).

Ved enhver legemsøvelse sættes bestemte muskelgrupper i virksomhed — men desuden bevæges ofte vilkaarligt og uvilkaarligt en del andre muskler, som er unødvendige for legemsøvelsen; disse »*medbevægelser*«s mængde varierer meget stærkt hos forskellige mennesker; de er stærkt for-

øgede hos nervøse. Hele dette spild af Kræfter bør patienten modarbejde (eventuelt ved hjælp af en massøses anvisninger) og bestræbe sig for at »*slappe godt af*« under øvelserne.

Ovenstaaende bemærkninger gælder ikke mindst overfor en bestemt gruppe af sygegymnastik — de saakaldte »*selvspændingsøvelser*« (eller »*selvhæmningsøvelser*«). Indført af brødrene *Schott* i medicinen er de efterhaanden gaaet over i den almindelige sygegymnastik. De drives under to former. Den ene form bestaar deri, at individet gør en bevægelse (han »*spænder*« nogle muskler) og samtidigt søger han at »*hæmme*« denne bevægelse ved at bruge (»spænde«) en modsvarende muskelgruppe. Disse øvelser (som forøvrigt er udmærket systematiserede af Fru *Mensendieck*) stiller ret store fordringer til patienterne, de kræver en »bevidst innervation« ɔ: en spændt opmærksomhed; de er derfor anstrængende; enkelte faar hovedpine — ikke saa faa bliver nervøse ved øvelserne. Denne kritik var iøvrigt allerede fremme dengang brødrene *Schott* indførte dem; særligt blev der advaret mod dem ved nervøse hjærtelidelser.

Øvelserne er imidlertid brugelige i sygegymnastikken, idet man gennem dem mere maalbevidst kan opøve bestemte muskelgrupper. Naar man derfor vil benytte dem, bør øvelserne ledes og indøves med patienterne af vel uddannede massøser, der er godt inde i sygdomslæren.

Betydeligt lettere end den ovennævnte form for selvspændingsøvelser er den anden form, som bestaar i at hæmme bevægelsen ved en ydre modstand, som *man selv* danner. Disse *modstands selvspændingsøvelser*, som er velkendte inden for sygegymnastikken (og iøvrigt udmærket systematiseret af *Macfadden*), kræver betydeligt *ringere hjærnearbejde;* de er let fattelige og lette at udføre. Øvelserne har de samme fordele som den forrige gruppe, idet man gennem dem kan opøve bestemte muskelgrupper maalbevidst og systematisk.

Som billederne viser er der i bogen brugt en del af disse modstandsøvelser men under en anden udøvelsesform end tidligere, idet *Macfaddens* øvelser er for voldsomme. Modstandsøvelserne for svagelige gøres bedst som rytmiske øvelser: under øvelsen maa den haand, der udøver modstanden, »give lidt efter«, saaledes at øvelsen bliver »blødere« — og derved lettere at udføre.

Øvelserne i bogen kan deles i:

passive øvelser

a) aflastningsøvelser,
b) belastningsøvelser og

aktive øvelser

a) balanceøvelser og træffeøvelser,
b) belastningsøvelser,
c) modstands-selvspændingsøvelser.

Man vil dog hurtigt opdage, at disse øvelsesgrupper gaar over i hinanden. Der er et aktivt og et passivt moment i enhver øvelse, ligesom »aflastning« af nogle legemsdele giver belastning af andre. Belastningsøvelserne og modstandsøvelserne er ogsaa umulige at holde helt ude fra hinanden.

I et register er opført en inddeling af øvelserne efter det led eller den muskelgruppe, der ved en given øvelse særligt kommer i virksomhed. Massøsen maa være klar over, at det ofte er vanskeligt at begrænse en øvelse til en bestemt muskelgruppe — samt at en arbejdende muskelgruppes omraade (de enkelte musklers trækretning) afhænger af leddenes stilling i bevægelsesøjeblikket og af hele legemets holdning.

Under hvert billede er givet en kort beskrivelse af øvelsen — samt opført en række tal, som henviser til skemaerne

bag i bogen, hvor de enkelte musklers og muskelgruppers trækretning er angivet.

Ved denne henvisning til bestemte muskelgruppers virksomhed maa massøsen være klar over, at de nævnte muskler ikke alle kommer i ensartet virksomhed, men at det kun betyder, at de i muskelgruppen nævnte muskler er »parate«.

Som allerede nævnt er der bag i bogen desuden Tabeller, der samler øvelserne i grupper efter de led og de muskler, der skal inddrages i øvelserne. Tallene i disse Tabeller angiver sidetallene for de enkelte billeder.

Ved øvelserne er der brugt saa faa apparater som muligt — kun saadanne, der kan fremskaffes i ethvert hjem. De ved øvelserne brugte sandposer skal veje c. 1½ Pund — ved et par enkelte øvelser skal vægten være 4 Pund (som angivet paa billedet).

De blanke sider er tænkt som supplering ɔ: indførelse af nye øvelser, som kan fuldstændiggøre bogens samling af øvelser.

Til sidst skal siges nogle ord om aandedrættet. Den populære bevidsthed fyldes af dette spørgsmaal i en langt større grad end det fortjener. Aandedrættet regulerer som regel sig selv — og giver automatisk de raad, individet har brug for under legemsøvelser.[1]) Mange patienter — særligt de nervøse — har dog brug for nogle raad:

1) Træk vejret — saavidt muligt gennem næsen.
2) Forud for øvelserne bør man gøre nogle *korte* indaandinger afvexlende med *lange dybe* udaandinger.

[1]) Ved visse professioner (sangere f. ex.) og ved visse sygdomme (lungelidelser f. ex.) kan dog bestemte aandedrætsøvelser være af stor værdi — navnlig med hensyn til at træne sig i den dybe langsomme udaanding. Den bedste træningsøvelse i den henseende bestaar i at opøve evnen til at »tælle« eller fløjte saa længe som muligt uden at gøre nogen indaanding.

3) Under øvelsen bør man saavidt muligt gøre en langsom udaanding, idet man derved bedst — afslapper sin brystkasse og de til denne hørende muskler.

4) Sørg for at aandedrættet foregaar frit under øvelserne.

5) Hvis lufttilforselen gennem næsen ikke synes stor nok (hvilket ofte er et spørgsmaal om træning), kan man aabne læberne lidt.

6) Jo mere man bestræber sig for — under øvelsen at slappe de muskler, som ikke bruges, des lettere foregaar aandedrættet.



Udgangsstilling: Rygleje i seng; lav hovedpude. Fodder sættes mod fodgærde og hænder mod hovedgærde.

Hænder og fodder stemmes fast mod de to sengegærder, idet bryst og underliv loftes lidt. Under øvelsen gores dybe udaandinger (naar man spænder) og korte indaandinger (naar man slapper).

Øvelsen gores i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:

Nr. 1, **10**, **14**, 18, 23, 25, 26, **33**, 38, 39, **45**, **50**, **56**, **60**, **64**.

Universel strækkeovelse.

*

Modslandsovelse.



Udgangsstilling: Sengeleje eller siddende paa en stol.

Læberne aabnes let og mundvigene trækkes stærkt ud til siden. Øvelsen afsluttes med, at man nogle gange aabner og lukker munden kraftigt.

Øvelsen gøres i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:
Nr. **2**, 5, 6, 7, 8.

Halsfascie-spændeøvelse.
Øvelse for underkæbens muskulatur.

*

Selvspændingsøvelse.



Udgangsstilling: Sengeleje eller siddende paa en stol.

Øjnene lukkes fast i, og øjenbrynene trækkes stærkt ned (længderynkning af panden). Forsøg paa at trække hovedhuden tilbage og Ørerne tilbage. Øvelsen kan udvides til at omfatte underansigtet. Læberne lukkes da fast til; mundvigene trækkes ud til siden, og tænderne presses mod hinanden.

Øvelsen gøres rytmisk (afvexlende »aabne« og »lukke« ansigtet) — se næste billede.

Muskelgrupper:	*Øvelse for ansigtsmuskulaturen.*
Nr. 3, 6, 7.	*
	Selvspændingsøvelse.



U d g a n g s s t i l l i n g : Sengeleje eller siddende paa en stol.

Øjnene spiles op og øjenbrynene trækkes stærkt opad (tværrynkning af panden). Forsøg paa at trække hovedhuden fremad og Ørerne fremad.

Øvelsen kan udvides til at omfatte underansigtet, idet munden aabnes stærkt.

Øvelsen gøres rytmisk (afvexlende »lukke« og »aabne« ansigtet) — se forrige billede.

M u s k e l g r u p p e r:

Nr. 4, 5, 8.

Øvelse for Ansigtsmuskulaturen.

*

Selvspændingsøvelse.



Udgangsstilling: Liggende eller siddende.

Alle fingerspidser sættes mod hovedbunden og trykkes stødvis og fast mod denne, idet man rytmisk spænder og slapper fingrenes og haandens bøjemuskler. Fingrene flyttes efterhaanden fra nakke til pande, saaledes at hele hovedbunden gennemarbejdes.

Muskelgrupper:

Nr. 38, 40, 41, 42, 43, **45**, 46, **47**, 48.

Forskydningsøvelse for hovedhud og »galea«. — Øvelse for fingrenes muskulatur.

*

Belastningsøvelse.
Vibrationsøvelse.



U d g a n g s s t i l l i n g : Rygleje. Relativ lav hoved- og skulderpude.

Hofteled bojes stærkt, saaledes at laaret ligger fast op mod underlivet. Hænderne griber fat om skinnebenene (lige under knæet) og trækker til.

Øvelsen gores i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

M u s k e l g r u p p e r :

Nr. **9**, **13**, **17**, **49**, **55**.

Ledfrigorelsesovelse for rygsojle, hofteled, knæled.

Muskelovelse for rygsojlens foroverbojere og bækkenhævere.

*

Aflastningsovelse.



Udgangsstilling: Rygleje.

Begge hænder griber om det ene ben — over knæhasen. Hovedet bøjes forover, og man forsøger at rejse sig overende, idet man strækker det bøjede ben i hofteleddet. Skift haandgreb, og gør øvelsen med det andet ben.

Øvelsen kan desuden udføres som »vuggeøvelse«, idet man skiftevis rejser sig og lader sig falde tilbage.

Øvelsen gøres i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:

Nr. **9**, **13**, **17**, 23, 25, **27**, **29**, **32**, **38**, 40, 43, 45, **50**, **56**, **60**, 64.

Muskeløvelse for rygsøjlens foroverbøjere og bækkenhævere. — Muskeløvelse for strækning i hofteled og knæled.

*

Modstandsøvelse



Udgangsstilling: Rygleje. Lukkede Øjne. Strakte ben.

Hælen loftes og fores langsomt hen og sættes paa knæet af det andet ben. Gentag ovelsen, indtil den gores helt sikkert.

Skift og gor ovelsen med det andet ben.

Muskelgrupper:

særligt
Nr. 49, 50, 51, 52, 53, 55, 56, 57.

Ligerægtsovelse for underextremitetens muskulatur.

*

Balanceovelse (Træffeovelse).



Udgangsstilling: Rygleje eller siddende paa en stol. Lukkede ojne; hænderne ned ad siden.

Pegefingrene fores langsomt mod hinanden, og fingerspidserne sættes mod hinanden. Gentag ovelsen, indtil den gores helt sikkert.

Muskelgrupper:

særligt
Nr. 26, 28, 29, 31, 32, 38.

Ligevægts ovelse for overextremitetens muskulatur.

*

Balanceovelse (Træffeovelse).



Udgangsstilling: Staaende med det ene ben foran det andet.

Øvelse i at gaa hen ad en kridtstreg (eller en gulvplanke).

Muskelgrupper:	*Ligevægtsøvelse for legemets muskulatur.*
(alle muskelgrupper).	*
	Balanceøvelse.



Udgangsstilling: Siddende paa en stol, staaende eller spadserende rundt i stuen.

En sandpose (c. 2—4 Pund) anbringes paa hovedet og beroer der et stykke tid, medens man udforer et eller andet arbejde (syning, husgerning o. s. v.).

Muskelgrupper: Nr. 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16.	*Ligevægts-ovelse for halsens muskulatur.* * *Balanceovelse* *Belastningsovelse.*



Udgangsstilling: Staaende paa forreste del af foden (eventuelt tæerne). Fodderne enten samlede eller lidt fra hinanden. Knæene strakte.

Armene svinges — med slappe muskler og som et pendul frem og tilbage modsat hinanden. Bedst og lettest gøres øvelsen, naar man afvexlende staar paa tæerne og paa hele foden, idet man hæver og sænker sig i takt med de svingende arme.

Muskelgrupper:

Nr. 13, 14, 15, 16, 26, 27, **50**, 53, 54, **56**, 57, 58, **60**, 61, 62, **64**, 65, 66.

Ligevægts-øvelse for legemets muskulatur. — Led-frigørelsesøvelse for Armene.

*

Balanceøvelse.

Aflastnings- og belastningsøvelse.



Udgangsstilling: Staaende paa et ben. Eventuelt støtte for den ene haand mod stoleryg eller væg.

Det ene ben svinges i hofteled slapt frem og tilbage — som et pendul. Man maa træne sig op til at kunne gøre øvelsen uden støtte.

Skift ben og gør øvelsen med det andet.

Muskelgrupper:

Nr. 13, 14, 15, 16, 49, **50**, 51, 52, 53, 54, 55, **56**, 57, 58, **60**, 61, 62, **64**, 65, 66.

Ligevægtsøvelse for legemets muskulatur. — Led frigørelse for underekstremiteterne.

*

Balanceøvelse.
Aflastnings- og belastningsøvelse.



Udgangsstilling: Staaende paa et ben. Eventuelt støtte for den ene haand mod stoleryg eller væg.

Den ene haand griber om fodryg. Stillingen skiftes fra strakt til bøjet hofteled (se næste billede). Forsøg at gøre øvelsen uden støtte.

Skift haandgreb og gør øvelsen med det andet ben.

Muskelgrupper:

Nr. **13**, **14**, **15**, **16**, **17**, **18**, **19**, 49, **50**, 51, 52, 53, 54, 55, **56**, 57, 58, 59, **60**, 61, 62, 63, 64, 65, 66.

Ligevægtsøvelse for rygsøjlens muskulatur. — Led-frigørelsesøvelse for hofte- og fodled og rygsøjlens lændehvirvler.

*

Balanceøvelse.
Belastningsøvelse.



Udgangsstilling: Staaende paa et ben. Eventuelt støtte for den ene haand mod stoleryg eller væg.

Den ene haand griber om fodryg. Stillingen skiftes fra bøjet til strakt hofteled (se forrige billede). Forsøg at gøre øvelsen uden støtte.

Skift haandgreb og gør øvelsen med det andet ben.

Muskelgrupper:

Nr. **13**. **14** **15**. **16**. **17**. **18**. **19**. 49, **50**, 51, 52, 53, 54, 55, **56**, 57, 58, 59, **60**, 61, 62, 63, 64, 65, 66.

Ligevægtsøvelse for rygsøjlens muskulatur. — Ledfrigørelse for hofte og fodled og rygsøjlens lændehvirvler.

*

Balanceøvelse.
Belastningsøvelse.



Udgangsstilling: Staaende paa et ben.

Hænderne foldes under det ene knæled, og man søger at holde balancen paa det andet ben — eventuelt ved at bøje lidt i dettes knæled.

Skift haandgreb og gør øvelsen med det andet ben.

Muskelgrupper:

Nr. **13**. **14**, **15**. **16**. **17**. **18**. **19**, **50**, 51, 52. 53. 54. 55, **56**. 57, 58, 59, **60**, 61, 62, 63, 64, 65, 66.

Ligevægtsøvelse for rygsøjlens muskulatur. — Ledfrigørelsesøvelse for hofte- og knæled og rygsøjlens lændehvirvler.

*

Balanceøvelse.
Belastningsøvelse.



Udgangsstilling: Staaende eller siddende. Stok bag om Ryg som paa billede.

Idet hoved og overkrop bøjes let tilbage, søger man at hale (trykke) stokken fremad — ind mod ryggen.

Øvelsen gøres i rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Under øvelsen gøres korte indaandinger (naar man slapper) og dybe udaandinger (naar man spænder).

Muskelgrupper:	*Led-frigørelsesøvelse for rygsøjle og skulderled.*
Nr. **1**. 10. **14**. **18**. 22. **26**. 32.	*
	Belastningsøvelse. Modstandsøvelse.



Udgangsstilling: Staaende eller siddende. Stok bag om Ryg som paa billede.

Idet hoved og hals bojes let tilbage, søger man at hale (trykke) stokken fremad ind mod nakken.

Øvelsen gøres i rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Under øvelsen gøres korte indaandinger (naar man slapper) og dybe udaandinger (naar man spænder).

Muskelgrupper:	*Led-frigørelsesøvelse for rygsøjle, skulder, albue og haandled.*
Nr. **1**, 10, **14**, 30, 33, 35, 38, **45**	*
	Belastningsøvelse
	Modstandsøvelse



Udgangsstilling: Staaende. Hænderne foldes foran og vendes med haandfladen nedad. Albuer strakte.

Armene føres langsomt fremad, opad over hovedet — saa langt tilbage som muligt.

Øvelsen gores i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Under ovelsen gores korte indaandinger (hævede arme) og dybe udaandinger (sænkede Arme).

Muskelgrupper:

a) Nr. **1**, 20, 22, 24, 26, **29**. **31**. **33**. **35**. **39**. **44**.
b) Nr. **1**, 21, 23, 25, 27, **29**, **31**, **33**. **35**. **39**, **44**.

Ledfrigorelsesovelse for skulderblade, skulderled og haandled.

a) løftning af arme.
b) sænkning af arme.

*

Modstandsovelse.



Udgangsstilling: Hænderne foldes paa ryggen og vendes med haandfladerne nedad. Albuer strakte.

Armene løftes langsomt ud fra kroppen — saa langt som muligt.

Øvelsen gøres i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Under øvelsen gøres korte indaandinger (hævede arme) og dybe udaandinger (sænkede Arme).

Muskelgrupper:

a) Nr. **1**, 20, 23, 25, 27, **29**, **31**, **33**, **35**, **39**, **44**.

b) Nr. 1, 21, 22, 24, 26, **29**, **31**, **33**, **35**, **39**, **44**.

Led-frigørelsesøvelse for skulderblade, skulderled og haandled.

a) løftning af arme.

b) sænkning af arme.

*

Modstandsøvelse.



Udgangsstilling: Hængende i et par ringe skruede i en dørkarm. Støtte med tæerne mod gulvet.

Man hænger i ringene, til man *begynder* at blive træt (mindre end 5 minutter). Saa vidt muligt slappe alle muskler.

Muskelgrupper:	*Universel led-frigørelsesøvelse og muskelfrigørelsesøvelse.*
Nr. 40, 43, **45**.	*
	Aflastningsøvelse.



Udgangsstilling: Siddende paa gulv, hælene paa et stolesæde.

Armene anbringes med strakte albuer bagtil udad for kroppen; hænderne stemmes mod gulvet.

»Hvil ud« i denne stilling (saavidt muligt slap af).

Muskelgrupper:	*Led stræk-øvelse.*
Nr. **13**, 17, 20, 23, 25, 29, **30**, **33**, 34, **38**.	*
	Balanceøvelse. *Belastningsøvelse.*



U d g a n g s s t i l l i n g : Siddende paa en stol. Paa stoleryggen en pude, hvorpaa armhulen hviler.

I haanden en sandpose (i kort snor), som sættes i svingning sammen med hele armen (som et pendul), idet musklerne slappes.

Skift stilling og gør samme øvelse med den anden Arm.

M u s k e l g r u p p e r :

Nr. 40, 43, 45.

Ledfrigørelsesøvelse (penduløvelse) for skulderled samt delvis for albueled og haandled.

*

Aflastningsøvelse.



Udgangsstilling: Siddende paa en stol. Paa stoleryggen en pude, hvorover Overarmen hviler.

I haanden en sandpose (i kort snor), som sættes i svingning sammen med underarmen (som et pendul), idet musklerne slappes.

Skift stilling og gor samme ovelse med den anden Arm.

Muskelgrupper:
Nr. 40, 43, 45.

Led-frigorelsesovelse (pendulovelse) for albueled samt delvis for haandled.

*

Aflastningsovelse.



Udgangsstilling: Siddende paa et bord (helst uden kantbræt). Om anklerne et fed uldgarn, der bærer sandposer i kort snor. Foden maa enten iklædes støvler eller tykke strømper.

Sandposerne sættes i svingning sammen med skinnebenene (som et pendul), idet musklerne slappes.

(Afslappelsen sker bedst, hvis man samtidigt læser i en bog eller beskæftiges med et haandarbejde).

Muskelgrupper:	*Ledfrigørelse (penduløvelse) for Knæled.*
÷	*
	Aflastningsøvelse.



Udgangsstilling: Siddende sidelæns paa et bord, der forhøjes med Klodser. Om anklen et fed uldgarn, der bærer en sandpose i kort snor. Knæet saavidt muligt strakt. Foden maa enten iklædes støvler eller tykke strømper.

Sandposen sættes i svingning sammen med hele benet (som et pendul), idet musklerne slappes.

Skift stilling og gør samme øvelse med det andet ben.

Muskelgrupper:	*Ledfrigørelsesøvelse (penduløvelse) for Hofteled.*
:	*
	Aflastningsøvelse.



Udgangsstilling: Siddende paa en stol, der staar med ryggen til og én alen fra væggen. Haandgreb i tridseapparat, hvis tovlængde maa være som paa billedet.

De to arme er afvexlende »aktive« og »passive«; den »passive« arm gør — medens den hales i vejret — let modstand, men slapper i øvrigt under sin yderste strækning fuldstændigt af.

Under øvelsen gøres korte indaandinger og dybe udaandinger.

Muskelgrupper:

Nr. 1, 15, 21, 23, 25, **27**, **29**, 31, **32**, 33, **35**, 38, 40, 43, 45.

Ledfrigørelsesøvelse for rygsøjle, skulder, albue, haandled.

aktive arm).

*

Modstandsøvelse.
Aflastningsøvelse.



Udgangsstilling: Armene føres — som vist — henholdsvis over og under skuldrene.

De to hænder søger at gribe fat i hinanden.
Skift armgreb og gør samme øvelse.

Muskelgrupper:	*Led-frigørelsesøvelse for de to skulderled.*
Nr. 10, 14. øverste Arm 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34. nederste Arm 21, 23, 25, 27, 29, 31, 32, 35.	* *Aflastningsøvelse.*



Udgangsstilling: Siddende paa en stol — sidelæns. Armen liggende slapt over et lille bord — strækkesiden nedad. Sandpose i haanden.

Haanden hæver og sænker sandposen — ved bevægelser i haandled.

Skift stilling og gør samme øvelse med den anden haand.

Muskelgrupper:

Nr. **38**, 40, 43, **45**, 47, 48.

Muskeløvelse for bøjning (volarflexion) i haandled.

*

1) Modstandsøvelse.
1) Belastningsøvelse.



Udgangsstilling: Siddende paa en stol — sidelæns. Armen liggende slapt over et lille bord — bojesiden nedad. Sandpose i haanden.

Haanden hæver og sænker sandposen — ved bevægelser i haandled.

Skift stilling og gor samme ovelse med den anden arm.

Muskelgrupper:	*Muskelovelse for strækning (dorsalflexion) i haandled.*
Nr. **39**. 40, 43, 44, **45**. 47, 48.	*
	1) Belastningsovelse. 2) Modstandsovelse.



Udgangsstilling: Rygleje; middelhoj hovedpude. Sandpose i hænderne.

Armene holdes strakte ud fra kroppen og i en vis hojde fra underlaget (fra dag til dag nærmere ved underlaget).

Under ovelsen maa man i ovrigt være saa slap som muligt. Armene holdes rolige (maa ikke »ryste«). Øvelsen vedvarer, til man begynder at blive træt.

Muskelgrupper: Nr. 22, 24, **26**, 30, (32), (33), 34, 38.	*Muskelovelse for fremadforen og udaddrejning i skulderled.* * *Belastningsovelse.* *Modstandsovelse.*



Udgangsstilling: Staaende — eller siddende paa en stol. Sandposer i hænderne.

Armene holdes strakt ud fra kroppen (fra dag til dag i stigende afstand fra denne. Under ovelsen maa man i ovrigt være saa slap som muligt. Armene holdes rolige (maa ikke »ryste«). Øvelsen vedvarer, til man begynder at blive træt.

Muskelgrupper:	*Muskelovelse for udadføren (abduction) i skulderled.*
Nr. 28. 33. 39. 40. 43. 45.	*
	Belastningsovelse Modstandsovelse.



Udgangsstilling: Staaende med fodderne c. ½ alen fra hinanden. Et par sandposer lægges paa gulvet.

Den hojre haand tager sandposen ved venstre side — og omvendt. Knæene maa ikke bøjes.

Under øvelsen gøres kort indaanding (i oprejst stilling) og dyb udaanding (under foroverbøjning).

Muskelgrupper:

Nr. 1, (9), **10**, (11), (12), (13), **14**, **15**, **16**, **18**, 19, 49, **50**, **56**.

Muskeløvelse for rygsøjlens bagover-bøjere (dorsalflectorer) og for strækning (extension) i hofteled.

*

Balanceøvelse.
Belastningsøvelse
Modstandsøvelse.



Udgangsstilling: Rygleje i seng. Middelhøj hovedpude. Sandposer (3—4 Pund) over knæled. Strakte ben. Slappe muskler.

Benet holdes ved begyndelsen af øvelsen — i nogen tid — helt slapt (»overstrakt«) — undergivet sandposens tryk — derpaa hæves knæled (se næste billede).

Muskelgrupper:	*Led-stræk-øvelse.*
÷	*
	Belastningsøvelse.



Udgangsstilling: Rygleje. Middelhøj hovedpude. Sandpose over knæled (3—4 pund). — (Se forrige billede).

Bøjning i knæled og hofteled; foden slæbende hen ad underlaget. Benet skiftevis hæves og sænkes.

Gør samme øvelse med det andet ben.

Muskelgrupper:	*Muskeløvelse for bøjning (flexion) i knæled og hofteled.*
Nr. 17, **49**, 50, **55**, 56.	Øvelse til formindskelse af lordosen.
	*
	Belastningsøvelse.
	Modstandsøvelse.



Udgangsstilling: Rygleje. Middelhoj hovedpude. Sandpose over nederste del af skinneben.

Benet hæves og sænkes med strakt knæled.
Gor samme ovelse med det andet ben.

Muskelgrupper:

Nr. 17. **49**, (53). (54), **56**, (57), (58), 59. 61, 63.

Muskelovelse for bojning (flexion) i hofteled — strækning (extension) i knæled.

*

Belastningsovelse.
Modstandsovelse.



U d g a n g s s t i l l i n g : Sideleje. Lav hovedpude. Sandpose om ankel — hæftet ved et fed uldgarn.

Benet hæves og sænkes med strakt knæled.
Gør samme øvelse med det andet ben.

M u s k e l g r u p p e r :

Nr. 19, **51**, (53, 54), **56**, (57, 58), 60, 64.

Muskeløvelse for udadføren (abduction) i hofteled.

*

Belastningsøvelse.
Modstandsøvelse.



Udgangsstilling: Siddende paa en stol. Sædet forskydes, saaledes at det ene knæ naar længere frem end det andet.

En gummibold klemmes mellem Knæene.

Skift stilling med det andet knæ forskudt — og gentag øvelsen.

Øvelsen gøres i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:

Nr. **19**, 50, **52**.

Muskeløvelse for indadføren (adduction) i hofteled.

*

Modstandsøvelse.



Udgangsstilling: Siddende paa en stol. En krydsfinèrplade med lister som paa billedet lægges paa skodet eller paa et bord.

Alle fingrenes »mellemrum« presses ind mod listerne og vinklerne, saaledes at fingrene »spærres« fra hinanden. Øvelsen gores dels saaledes, 1) at fingrene og haanden holdes slappe (giver efter) — dels saaledes, 2) at man gor nogen modstand med fingrenes samlemuskler. (Har man ingen træplade, kan man bruge en bred bordkant og bordets retvinklede hjorner).

Øvelsen gores i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:

Nr. 26, 29, 32, 35, 36, 37, **40**, **41**, **42**, **43**, **44**, **45**, **46**, **47**, **48**.

Muskelovelse for fingrenes samlere. — Ledfrigorelses ovelse for fingerled.

*

Belastningsovelse.
Modstandsovelse.



Udgangsstilling: Strakte fingre. Haandled bagoverbøjet.

Fingre og haandflader presses fjedrende mod hinanden, idet man samtidigt giver stærkt efter i haandled og i mellemhaandsled. Under øvelsen spredes og samles fingrene.

Øvelsen gøres i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:

Nr. 26, 29, 32, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, (46), (47), (48).

Ledfrigørelsesøvelse i fingerled, mellemhaandsled og haandled.

*

Belastningsøvelse.



Udgangsstilling: Fingrene let bojede. Haandled i mellemstilling.

Fingrene presses fjedrende mod hinanden, idet man samtidigt giver let efter i haandled (tillader let bagoverbojning). Fingrene spredes og samles under Øvelsen. Øvelsen gores i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Som en lettere øvelse for fingrenes bøjemuskler kan man bruge »et nøgle uldgarn, hvorom haand og fingre afvexlende lukker og aabner sig«.

Muskelgrupper:

Nr. 26, 29, 32, **38**, 40, 41, 42, 43, **45**, (46), (47), (48).

Muskelovelse for fingrenes og haandens boje- (volarflexions) muskler.

Ledfrigorelsesovelse for fingerled.

*

Modstandsovelse.



Udgangsstilling: Handerne foldede.

Idet den ene haand og arm holdes slap, gores bojninger og strækninger i dens haandled og i dens mellemhaandsled og fingerled — ved hjælp af den anden haand.

Øvelsen udfores skiftevis (som vuggebevægelse) med de to hænder, der afvexlende er »aktive« og »passive«.

Muskelgrupper:

Nr. 38, 40, 43, 45, (47), (48).

Led-frigorelsesovelse for fingerled, mellemhaandsled og haandled.

*

Belastningsovelse.



Udgangsstilling: Siddende paa en stol i armlængde fra dor. Haandgreb om dorhaandtag.

Haanden (og underarmen) vrider kraftigt dørhaandtaget til højre og venstre.

Skift arm og gor samme ovelse.

Øvelsen gores i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:

Nr. 30, 31, 32, 33, **34**, **35**, 38, 39, 40, 43, **45**.

Muskelovelse for underarmens axedrejen (pronation og supination i albueled og radioulnarled).

*

Modstandsovelse.



Udgangsstilling: »Overgreb« med den ene haand om haandryggen paa den anden haand.

Den underste haand og arm danner modstanden, idet den overste haand forsoger at dreje den efter sin axe — og i begge retninger.

Skift haandgreb og gor samme ovelse med den anden haand.

Øvelsen gores i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:

Nr. 28, **29**, 32, **34**, **35**, 38, 40, 43, **45**.

Muskelovelse for underarmens axedrejen (pronation og supination i albueled og radio-ulnarled).

*

Modstandsøvelse.



Udgangsstilling: »Sidegreb« med den ene haand.

Den underste haand og arm danner modstanden, idet den øverste haand søger at presse den underste over i sidebøjning — henholdsvis over mod spoleben og mod albueben. Skift haandgreb og gør samme øvelse med den anden haand. Øvelsen gøres i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:

1) Nr. **28**, **32**, **37**, 40, 43, 45.
2) Nr. **29**, **33**, **36**, 40, 43, 45.
1a) Nr. 28, 33, 37.
2a) Nr. 29, 32, 36.

*Muskeløvelse for haandledets sidebøjere (**1**) radialflexion, **2**) ulnarflexion.*

1) Den aktive arms forsøg paa at radialflectere den anden Arm.
2) Den aktive arms forsøg paa at ulnarflectere den anden arm.
1a) Den anden arms modstand.
2a) Den anden arms modstand.

Modstandsøvelse.



Udgangsstilling: Gensidig »undergreb«. Den ene underarm let indaddrejet, den anden let udaddrejet.

Den ene haand søger at presse den anden over i sidebojning — henholdsvis over mod spoleben og mod albueben. Skift haandgreb og gor samme ovelse.

Øvelsen gores i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:

1) Nr. **28**, **31**, **32**, **35**, **36**, 38, 40, 43, 45.

2) **29**, **30**, **33**, **34**, **37**, 39, 40, 43, 45.

1a) **28**, **30**, **33**, **34**, **37**, 39, 40, 43, 45.

2a) **29**, **31**, **32**, **35**, **36**, 38, 40, 43, 45.

Muskelovelse for haandledets sidebojere (radialflexion — ulnarflexion).

1) Den aktive arms forsog paa at radialflectere den anden arm.

2) Den aktive arms forsog paa at ulnarflectere den anden arm.

1a) Den anden arms modstand.

2a) Den anden arms modstand.

Modstandsovelse.



Udgangsstilling: Foldede hænder.

Den ene haand søger at bøje den anden haand bagover; under modstand giver denne langsomt efter.

Øvelsen gøres i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:

Nr. 20, 22, 24, **26**, **28**, 32, **38**, 40, 43, 45.

Muskeløvelse for haandleddets og fingrenes bøje- (volarflexions) muskler.

*

Modstandsøvelse.



Udgangsstilling: »Overgreb« med den ene haand om haandryggen paa den anden haand.

Den ene arm søger at strække i albue, medens den anden arm (med sit overgreb) gør modstand ved at bøje i albue.

Skift haandgreb og gør samme øvelse med den anden arm.

Øvelsen gøres i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:

1) Nr. 27, **33**, 34, **39**, 44.
2) Nr. 26, **32**, 35, **38**, 45.

1) *Muskeløvelse for albuestrækkerne (extension i albue).*
2) *Muskeløvelse for albuebøjerne (flexion i albue).*

Modstandsøvelse.



Udgangsstilling: »Overgreb« med den ene haand om det andet haandled.

Den fastholdte arm soger at frigore sig ved at presse udad. Skift haandgreb og gor samme øvelse med den anden arm.

Øvelsen gores i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:

1) Nr. **30**, **33**, **34**, 39.
2) Nr. 31, **32**, **35**, 38, 45.

Muskelorelse for udaddrejning (udadrotation) i skulderled og udaddrejning (supination) i albue-underarm (albue- og radio ulnarled).

1) aktive arm.
2) armen, der danner modstanden.

Modstandsorelse.



Udgangsstilling: »Undergreb« med den ene haand om det andet haandled.

Den fastholdte arm søger at trykke den anden (gribende) haand bort.

Skift haandgreb og gør samme øvelse med den anden arm.

Øvelsen gøres i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:

1) Nr. 22, 28, **31**, **32**, **35**.
2) Nr. **31**, **32**, **35**, 38, 45.

Muskeløvelse for indaddrejning (indadrotation) i skulderled).

1) »aktive« arm.
2) armen, der danner modstand.

*

Modstandsøvelse

*



Udgangsstilling: Siddende paa en stol; armen lagt over en pude paa stoleryggen.

Armen trykkes indad (og lidt fremad) mod stoleryg, idet man søger at nærme armen til kroppen. Skift sæde og gør samme øvelse med den anden arm.

Som en anden øvelse for skulderledets indadføren kan man bruge udgangsstilling billede Nr. 46. Øvelsen udføres i saa fald saaledes, at man presser haandfladerne mod hinanden, idet man holder hænderne ud for brystet og — medens man spænder — langsomt sænker og hæver dem. Øvelsen gøres i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:	*Muskeløvelse for indadføren (adduction) i skulderled.*
Nr. 26. **29**.	*
	Modstandsøvelse.



Udgangsstilling: »Overgreb« med den ene haand om den anden albue.

Den fastholdte arm søger at frigøre sig ved at presse udad.

Skift haandgreb og gør samme øvelse med den anden arm.

Øvelsen gøres i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgruppe: Nr. 28.	*Muskeløvelse for udadføren (abduction) i skulderled.* * *Modstandsøvelse.*



Udgangsstilling: Den ene haand føres bag om ryggen og griber om den anden arms haandled.

Den fastholdte arm føres fremad mod modstand fra den anden arm.

Under ovelsen gores dybe udaandinger (naar man spænder), og korte indaandinger (naar man slapper).

Skift haandgreb og gor samme ovelse med den anden arm. Øvelsen gores i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:

1) Nr. 22, 24, **26**, 30, **32**, **34**, 36.

2) Nr. **32**. 35, 38, 45.

Muskelovelse for overarmens fremadforere og albuebojere.

1) »aktive« arm.

2) armen, der gor modstand.

Modstandsovelse.



Udgangsstilling: Den ene haand griber fat i den anden haand, der er fort bag om ryggen; denne — bag om ryggen liggende — arm holdes helt slap.

Den ene haand søger at hale den bag om ryggen slapt liggende arm saa langt over som muligt.

Under øvelsen gøres dybe udaandinger (naar man spænder) og korte indaandinger (naar man slapper).

Skift haandgreb og gør samme øvelse med den anden arm. Øvelsen gøres i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:

Nr. 1, 14, **22**, **24**, **26**, 29, **30**, 36, 39, 40, 43, 45.

a) *Muskeløvelse for overarmens fremadførere og albuestrækkere.*

b) *Ledfrigørelsesøvelse for skulderled, albueled og haandled.*

Modstandsøvelse
Aflastningsøvelse.



Udgangsstilling: En arm føres bag ryg og griber om den anden arms albueled.

Den fastholdte arm føres fremad mod modstand fra den bag ryggen liggende arm, idet albuen strækkes. Under øvelsen gøres dybe udaandinger (naar man spænder) og korte indaandinger (naar man slapper).

Skift haandgreb og gør samme øvelse med den anden arm. Øvelsen gøres i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:

1) Nr. 22, 24, **26, 33**.
2) Nr. 20, 22, 24, 26, 28, 32, 35, 38, 45.

Muskeløvelse for overarmens fremadførere og albuestrækkere.

1) »aktive« arm.
2) armen, der gør modstand.

Modstandsøvelse.



Udgangsstilling: Hænderne foldes paa ryggen. Skulderled sænkes.

Skulderled trækkes bagud, og overarme, albuer og skulderblade nærmes saa nær hinanden som muligt.

Øvelsen gøres i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:	*Muskeløvelse for skulderbladenes nedad-bagud-indadførere.*
Nr. **21**, **23**, 25, **27**, **29**, 33.	*
	Modstandsøvelse.



Udgangsstilling: Den ene haand griber med et »overgreb« om den anden haand.

Den fastholdte arm søger at frigøre sig ved — mod modstanden fra den anden arm — at trække opad — fremad. Skift haandgreb og gør samme øvelse med den anden arm.

Øvelsen gøres i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:

1) Nr. **20**, **22**, 24, 26, 32.
2) Nr. **15**, 21, 23, 25, 27, 29, **31**, **33**, 37, **38**, 40, 43, **45**.

Muskeløvelse for skulderbladenes opad udad fremadførere.

1) »aktive« arm.
2) armen, der gør modstand.

*

Modstandsøvelse.



Udgangsstilling: Siddende paa en stol; støtte for den ene arm paa stoleryg.

En haand griber i et haandtag (en ring i en døraabning f. ex.) — som paa billedet — og trækker nedad indad bagtil, idet albuen føres udad —bagtil og overarm drejes indad. Under øvelsen gøres dybe udaandinger (naar man spænder) og korte indaandinger (naar man slapper). Skift haandgreb og gør øvelsen med den anden arm. Øvelsen gøres i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:

Nr. 1, 21, 23, 25, **27**, **29**, **31**, **32**, 35, 38, 40, 43, 45.

Muskeløvelse for overarmens nedad-indad-bagudførere (især latissimus dorsi).

Modstandsøvelse.



2 udgangsstillinger: Hovedet 1) let forover- eller 2) let bagoverbøjet.

Hænderne presses mod panden og tindingerne, og hovedet presses mod hænderne (albuerne presses tilbage).

Øvelsen gøres i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper: Nr. **9**, **13**, 17, 21, **23**, 25, **27**, **32**, 35, 38.	*Muskeløvelse for foroverbøjning i nakke- og halshvirvel.* * *Modstandsøvelse.*



2 udgangsstillinger: Hovedet 1) let foroverbojet, 2) let bagoverbojet. Samtidig er hovedet let sidebojet og drejet.

Haanden presses imod tindingen, og hovedet presses imod haanden (albue fores fremad indad).

Skift haand og gor ovelsen med den anden arm.

Øvelsen gores i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:

Nr. **9**, **11**, **12**, 13, 15, 16, 17, 21, 23, **25**, 26, 29, 32, 35, 36, 38.

Muskelovelse for forover-side bojning og sidedrejning i nakke- og halshvirvel.

*

Modstandsovelse.



2 udgangsstillinger: Hovedet 1) let forover- eller 2) let tilbageoverbøjet.

De foldede hænder presses mod nakken (idet skulder og albue presses fremad) og nakken presses mod hænderne. Under øvelsen gøres dybe udaandinger (naar man spænder) og korte indaandinger (under afslappelsen).

Øvelsen gøres i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:

Nr. 1, **10**, **14**, 18, 20, **22**, 24, **26**, 33, 35, 38.

Muskeløvelse for bagoverbøjning i nakke og halshvirvel.

*

Modstandsøvelser.



2 udgangsstillinger: Hovedet 1) let forover- eller 2) let bagoverbøjet.

De foldede hænder presses mod nakken, og nakken presses mod hænderne.

Under øvelsen gøres dybe udaandinger (naar man spænder) og korte indaandinger (naar man slapper).

Øvelsen gøres i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:

Nr. **10**, **14**, 18, 20, **22**, 24, **26**, 33, 35, 38.

Muskeløvelse for bagoverbøjning i nakke og halshvirvel.

*

Modstandsøvelse.



2 udgangsstillinger: Hovedet 1) let foroverbojet, 2) let bagoverbojet. Samtidig er hovedet let sidebojet og drejet.

Haanden presses imod nakken og nakken mod haanden (skulder og albue presses fremad).

Skift haand og gor samme ovelse med den anden haand.

Øvelsen gores i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:	*Muskelovelse for bagover-sidebojning og sidedrejning i nakke- og halshvirvel.*
Nr. **10**, **11**. **12**, 14, **15**. **16**. 20, **22**, 24 **26**, 33, **35**, 38.	*
	Modstandsovelse.



Udgangsstilling: Rygleje paa gulvtæppe; middelhøj hoved- og skulderpude; hænderne udstrakte; i begge hænder en sandpose (som modvægt).

De strakte ben hæves samlede — ved bøjning i hofteled — til omtrent ret vinkel, og de svinges da langsomt til højre og til venstre — saa langt ud til siden som muligt. Ved gentagen øvelse formindskes bøjningsvinklen i hofteleddet.

Muskelgrupper:	
Nr. 13, 15, 16, 17, 19, 49, 52, 56.	*Muskeløvelse for bugmuskler og for hofteledsbøjerne.* *Ledfrigørelsesøvelse for rygsøjle.* * *Belastningsøvelse.* *Balanceøvelse.*



Udgangsstilling: Bojning over et bord. Hænderne griber som paa billede (eller paa begge sider af bordet, hvilket sidste gør øvelsen lettere). Se næste billede.

Muskelgrupper:	*Muskeløvelse for hofteledets strækkere.*
Nr. 38. 45.	*
	Belastningsøvelse.



Udgangsstilling: Se forrige billede.

Begge ben hæves (samlede) langsomt fra gulvet til helt udstrakt stilling.

Øvelsen gøres i korte rytmer, idet benene langsomt hæves og sænkes.

Muskelgrupper:

Nr. **14**, **18**, 38, 45, **50**, 52, 56.

Muskeløvelse for hofteledets strækkere.

*

Belastningsøvelse.
Modstandsøvelse.



Udgangsstilling: Brystleje.

Hænderne griber om fodryggen (knæene let fra hinanden). Man søger at nærme nakke og fødder til hinanden.

Øvelsen gøres i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:

Nr. **10**, **14**, **18**, 20, 22, 24, 26, 29, **30**, 32, **34**, **38**, 45, **50**, 51, **56**, **60**, **64**.

Muskeløvelse for rygsøjlens bagoverbøjere og bækkensænkere samt for hofteledstrækkere.

*

Modstandsøvelse.



Udgangsstilling: Rygleje. Lav eller ingen hovedpude.

Hænderne stemmes ind mod siden lidt over lænden. Albuer og nakke stemmes mod underlaget. Overkrop (brystkasse) presses opad.

Under ovelsen gores korte indaandinger (naar man slapper) og dybe udaandinger (naar man spænder).

Øvelsen gores i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe).

Muskelgrupper:

Nr. 1, 10, **14**, **18**, **23**, 25, **27**, 29, **30**, 32, 34, 36, 38, 40, 43, 45.

Muskelovelse for rygsojlens bagoverbojere og bækkensænkere.

*

Modstandsovelse.
Belastningsovelse.



Udgangsstilling: Rygleje. Relativ høj hoved- og skulderpude.

Hænderne stemmes ind mod siden (i lænden). Albuer og nakke stemmes mod underlaget. Underkrop (bækkenet) presses opad.

Under øvelsen gøres korte indaandinger (naar man slapper) og dybe udaandinger (naar man spænder).

Øvelsen gøres i korte rytmer (afvexlende spænde og slappe), idet fødderne bliver paa plads.

Muskelgrupper:

Nr. 1, 10, **14**, **18**, 20, **23**, 25, **27**, 29, **30**, **32**, **35**, 36, 38, 40, 43, **50**, **56**.

Muskeløvelse for rygsøjlens bagoverbøjere og bækkensænkere samt for hofteledsstrækkere.

*

Modstandsøvelse.
Belastningsøvelse.



Udgangsstilling: Rygleje. Hænderne griber i haandtagene paa et tridseapparat — fastgjort i fodstykket af sengen (ligesom et sengebaand).

Ved hjælp af hejsebaandet hæver man overkroppen, idet man dog saa meget som muligt hjælper til med sine bugmuskler.

Under øvelsen gøres dybe udaandinger (naar man spænder) og korte indaandinger (naar man slapper).

Øvelsen gøres saaledes, at man afvexlende hæver og sænker overkroppen med fjedrende bevægelser.

Muskelgrupper:

Nr. 1, 9, **13**, **17**, **23**, 25, 27, 31, **32**, 35, **38**, 40, 43, **45**, **49**, 52, 54, **56**, 59, 63.

Muskeløvelse for rygsøjlens foroverbøjere og bækkenhævere.

*

Modstandsøvelse.
Belastningsøvelse.



Udgangsstilling: Rygleje. Den ene haand griber i begge haandtag paa et tridseapparat — fastgjort i fodstykket af sengen (ligesom et sengebaand).

Ved hjælp af hejsebaandet hæver man sig sidelæns, idet man dog saa meget som muligt hjælper til med sine bugmuskler. [Øvelsen kan ogsaa gøres saaledes, at hænderne griber i hver sit haandtag, hvis snorelængde er forskellig, hvorved den ene arm ved begyndelsen af ovelsen er bojet og den anden strakt].

Skift stilling og gor samme ovelse med den anden arm. Øvelsen gores saaledes, at man afvexlende hæver og sænker overkroppen med fjedrende bevægelser.

Muskelgrupper:

Nr. 9, 11, 12, **13**, **15**, **16**, **17**, **19**, **23**, 25, 27, 31, **32**, 35, **38**, 40, 43, **45**, **49** 52, 54, **56**, 59, 63.

Muskelovelse for ryggsojlens forover-sidebojere og side drejere.

*

Modstandsovelse.
Belastningsovelse.



Udgangsstilling: Bugleje. Hænderne griber i haandtagene paa et tridseapparat — fastgjort i fodstykket af sengen (ligesom et sengebaand).

Ved hjælp af hejsebaandet hæver man overkroppen, idet man dog saa meget som muligt hjælper til med sine rygmuskler.

Under ovelsen gores dybe udaandinger (naar man spænder) og korte indaandinger (naar man slapper).

Øvelsen gores saaledes, at man afvexlende hæver og sænker overkroppen med fjedrende bevægelser.

Muskelgrupper:

Nr. 1, 10, **14**, **18**, **22**, 24, **26**, 31, **32**, 35, **38**, 40, 43, **45**, 50, 52, 54, 56, 60, 64.

Muskelovelse for ryggsojlens bagoverbojere og bækken sænkere samt for hofteledsstrækkere.

*

Modstandsovelse.
Belastningsovelse.



Udgangsstilling: Bugleje. Den ene haand griber i begge haandtag paa et tridseapparat — fastgjort i fodstykket af sengen (ligesom et sengebaand). Den anden arm lægges strakt langs med kroppen.

Ved hjælp af hejsebaandet hæver man sig sidelæns, idet man dog saa meget som muligt hjælper til med sine rygmuskler. [Øvelsen kan ogsaa gøres saaledes, at hænderne griber i hver sit haandtag, hvis snorelængde er forskellig, hvorved den ene arm ved begyndelsen af øvelsen er bøjet og den anden strakt].

Skift stilling og gør samme øvelse med den anden arm. Øvelsen gøres saaledes, at man afvexlende hæver og sænker overkroppen med fjedrende bevægelser.

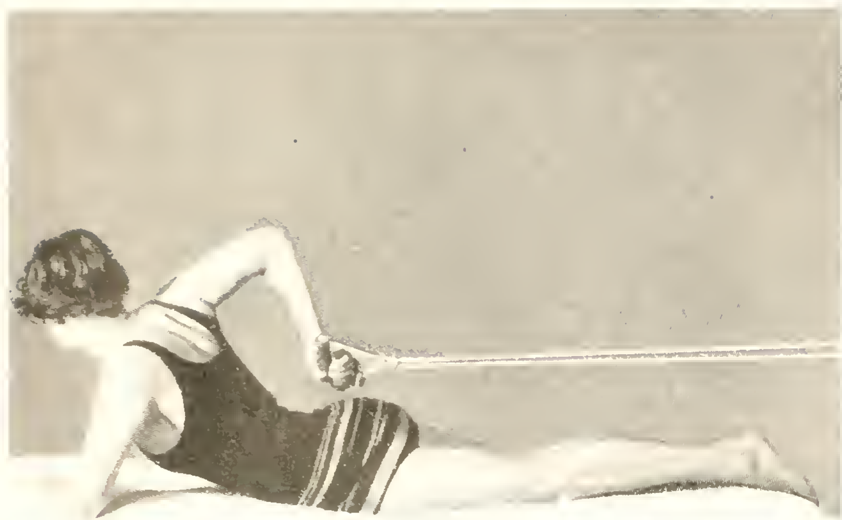
Muskelgrupper:

Nr. 10, **11**, **12**, **14**, **15**, **16**, **18**, 19, **22**, 24, **26**, 31, **32**, 35, **38** 40, 43, **45** 50, 52, 54, 56, 60, 64.

Muskeløvelse for rygsøjlens bagover sidebøjere og sidedrejere.

*

Modstandsøvelse.
Belastningsøvelse.



Udgangsstilling: Bugleje. Den ene haand griber i begge haandtag paa et tridseapparat — fastgjort i fodstykket af sengen (ligesom et sengebaand). Den anden arm lægges som støtte (se billede).

Ved hjælp af sengebaandet hæver man sig sidelæns, idet man dog saa meget som muligt hjælper til med sine rygmuskler.

Skift stilling og gør samme øvelse med den anden arm. Øvelsen gøres saaledes, at man afvexlende hæver og sænker overkroppen med fjedrende bevægelser.

Muskelgrupper:

Nr. 10, **11**, **12**, **14**, **15**, **16**, **18**, 19, **22**, 24, **26**, 31, **32**, 35, **38**, 40, 43, **45**, **50**, 52, 54, 56, 60, 64.

Muskeløvelse for rygsøjlens bagover sidebøjere og side drejere.

*

Modstandsøvelse.
Belastningsøvelse.



Udgangsstilling: Staaende med siden til en stol, hvis ryg er relativ høj.

Sidelæns bøjning over en stoleryg — som vist paa billedet. Bøjningen gøres i to stillinger, 1) let foroverbøjet og 2) let bagoverbøjet. Øverste haand kan eventuelt støtte sig til en væg og nederst haand mod stolesædet.

Skift stilling og gør samme øvelse til den anden side.

Muskelgrupper:

Nr. 11, 12, **15**, **16**, 17, 18, **19**, 50, 51, 52, 53, 54, **56**, 60.

Muskeløvelse for rygsøjlens sidebøjere og sidedrejere.
Ledfrigørelsesøvelse for rygsøjlen.

Balanceøvelse.
Belastningsøvelse.



Udgangsstilling: Staaende; fodderne parallelle og lidt fra hinanden. Eventuelt stotte for hænder mod en væg eller stoleryg.

Medens det ene ben holdes strakt, bojer det andet ben (giver efter) i knæled, uden at dets fod loftes fra gulvet. Herved sidebojes bækkenet, og det strakte ben belastes. Skift og gor samme ovelse med det andet ben.

Øvelsen gores i korte rytmer, idet knæet afvexlende bojes og strækkes.

Muskelgrupper:

Nr. 15, **19**, 49, **50**, **52**, 55, **56**.

Muskelovelse for sidebojning i bækkenet.

Ledfrigorelsesovelse for bækkenet og rygsojle (speciel ovelse for glutæus medius).

Aflastningsovelse.

Belastningsovelse.



Udgangsstilling: Staaende; fodderne parallelle og nær op ad hinanden. Eventuel støtte for hænder mod en væg eller stoleryg. Begge knæ strakte.

Den ene fod løftes fra gulvet, idet knæet holdes strakt, og idet hoftepartiet trækkes opad i samme side, saaledes at bækkenet sidebøjes og saaledes at det andet ben belastes. Skift stilling og gør samme øvelse med det andet ben. Øvelsen gøres i korte rytmer, idet knæet afvexlende hæves og sænkes.

Muskelgrupper:

Nr. 15. **19.** 50. **52. 56.**

Muskeløvelse for sidebøjning i bækkenet.

Frigørelsesøvelse for bækkenet og rygsøjle.

Aflastningsøvelse.

Belastningsøvelse.



Udgangsstilling: En træklods med støtte af en sandpose lægges paa gulvet paa et ru klæde. Paa fødderne et par tynde sko eller sandaler. Fødderne parallelle.

Den forreste del af foden sættes op paa træklodsen og hælen paa gulvet. Bliv staaende en lille tid i denne stilling. (Se næste billede).

Muskelgrupper:

Nr. **50. 56. 59. 63.**

Muskeløvelse for fodledets bøjere (dorsalflectorer).

Passiv strækkeøvelser for fodledets strækkere (plantarflectorer).

Ledfrigørelsesøvelse i fodled og mellemfodsled.

Modstandsøvelse.

Belastningsøvelse.



Udgangsstilling: (Se forrige billede). Eventuelt støtte for haanden mod væg eller stoleryg.

Hælene hæves langsomt fra gulvet — saa højt som muligt, og derefter skiftevis sænkes og hæves hælene i fjedrende korte rytmer.

Muskelgrupper:	
Nr. 50, **56**, **60**, **64**.	*Muskeløvelse for fodledets bøjere (planiar flectorer).*
	Ledfrigørelsesøvelse i fodled og mellemfodsled.
	*
	Modstandsøvelse.
	Belastningsøvelse.



Udgangsstilling: Se forrige billede.

Hælene sættes op paa træklodsen og tæerne paa gulvet. Bliv staaende en lille tid i denne stilling.

Se næste billede.

Muskelgrupper:	
Nr. 50, 56, 60, 64.	*Muskeløvelse for fodledets strækkere (plantarflectorer). Passiv strækkeøvelse for fodledets bøjere (dorsalflectorer). Ledfrigørelsesøvelse i fodled og mellemfodsled. Modstandsøvelse. Belastningsøvelse.*



Udgangsstilling: Se forrige billede. Eventuel støtte for haanden mod væg eller stoleryg.

Tæerne hæves langsomt fra gulvet — saa højt som muligt, og derefter skiftevis sænkes og hæves den forreste del af foden i fjedrende korte rytmer.

Muskelgrupper:

Nr. 50, 56, **59**, **63**.

Muskeløvelse for fodledets bøjere (dorsalflectorer).
Ledfrigørelsesøvelse i fodled og mellemfodsled.

*

Modstandsøvelse.
Belastningsøvelse.



Udgangsstilling: Staaende med strakte knæ. Eventuel stotte med haanden mod væg eller stoleryg.

Hælene sættes mod hinanden og fodderne drejes udad — saa langt som muligt. Bliv staaende i nogen tid i denne stilling.

Øvelsen maa *ikke* give smerter.

Muskelgrupper:

Nr. 50, **53**, **56**, **57**, eventuelt efter fodens bygning) Nr. 61, 62 eller 63.

Muskelovelse for udaddrejning (udadrotation) i hofteled, knæled, fodled.

Ovelse til forogelse af lordosen.

Ledfrigorelsesovelse i Underextremitetens led.

Modstandsovelse.

Balanceovelse.



Udgangsstilling: Staaende med strakte knæ. Eventuel stotte med haanden mod væg eller stoleryg.

Tæerne sættes mod hinanden og hælene drejes udad — saa langt som muligt. Bliv staaende i nogen tid i denne stilling.

Øvelsen maa *ikke* give smerter.

Muskelgrupper:

Nr. 50, 51, **54**, **56**, **58**, eventuelt (efter fodens bygning) Nr. 61, 62 eller 63.

Muskelovelse for indaddrejning (indadrotation) i hofteled, knæled, fodled.

Ovelse til formindskelse af lordosen.

Ledfrigorelsesovelse i Underextremitetens led.

Modstandsovelse.

Balanceovelse.



Udgangsstilling: Staaende med strakte knæ. Eventuel støtte med haanden mod væg eller stoleryg.

Fødderne krydses og sættes op ad hinanden med hæl ved taa og taa ved hæl. Bliv staaende i nogen tid i denne stilling.

Øvelsen maa *ikke* give smerter.

Muskelgrupper:

Nr. 50, 51, **54**, **56**, **58**, eventuelt (efter fodens bygning) Nr. **61**, **62** eller 63.

Muskeløvelse for indaddrejning (indadrotation) i hofteled, knæled, fodled.

Øvelse til formindskelse af lordosen.

Ledfrigørelsesøvelse i Underextremitetens led.

Modstandsøvelse.

Balanceøvelse.



U d g a n g s s t i l l i n g : En skrivekugle (en trækugle med penneskaft gaaende skraat ind i træet). Fingrenes hold paa kuglen skal være som paa billedet (saa løst som muligt). Skrivekuglen skal hvile paa underlaget og glide let hen over dette.

M u s k e l g r u p p e r :

særligt
Nr. 35, 38, 40, 43, 45, 47, 48.

Ligevægtsøvelse for haandens og underarmens muskulatur.

(Hjælpeøvelse ved lidelser i haand eller underarm — gigtiske tilfælde, skrivekramper etc.).

Balanceøvelse.
Træffeøvelse.



Udgangsstilling: Siddende paa en stol ved et bord, hvorpaa et Glas eller en Kop.

Haanden føres med rygsiden hen mod koppen og svinger i sidste ojeblik forbi — og tager koppen som almindeligt.

Muskelgrupper:

særligt
Nr. 26, 28, 30, 33, 34, 39.

Ligevægtsøvelse for haandens og underarmens muskulatur.

(Hjælpeøvelse ved tremor og pareser).

*

Balanceøvelse.
Træffeøvelse.

1) Aandedrætsmuskler.

	Indaanding	Udaanding	
diaphragma	+		diaphragma's midterparti: ringe udslag sideparti og lungeparti: større udslag
m. intercostalis ext.	+		løfter costae
- *int.*		+	sænker costae
- scaleini	+		løfter costae
- sterno-cleido-mast			kan løfte sternum opad
- serratus anticus			løfter costae (ved fixeret skulderblad)
- pectoralis minor	+		( )
- major	+		(arm)
- latissimus dorsi (costale del)	+		– ( )
- subclavius	+		kan løfte costae
- serratus posticus sup.	+		løfter costae II-V
- inf.	+[1]	+[2]	sænker costae IX-XII [1] Samtidig med [2] Skiftende med diaphragma
Rygsøjlens bagoverbøjere	+		
Scapulas løftere	+		
m. rectus abdominis		+	sænker costae } (ved slap diaphragma)
- obliquus ext.		+	} (ved slap diaphragma)
- int.		+	} (ved slap diaphragma)
- Transversus abdominis		+	komprimerer abdomen
- thoracis		+	
- ilio-costalis-lumborum			sænker costae
- longissimus dorsi (laterale brystdel)		+	
- quadratus lumborum		+	nederste costae
infrahyoidale muskler (ved fixeret tungeben)	+		løfter costae

2) *Platysma:* trækker mundvigene nedad og ud til siden og munden aabnes let; den har ingen indflydelse paa kæben.

Hovedets muskler.

3) »lukket ansigt«

m. orbicularis oris	lukker munden
- zygomaticus	trækker mundvinkel bagtil
- mentalis	løfter hagens hud
- nasalis	formindsker næseaabning
- procerus	tværrynker næseroden
- orbicularis oculi	»lukker« øjnenes omgivelser
- occipitalis	trækker galea bagtil
- auricularis auris post	— ørerne tilbage
- corrugator supercilis	længderynker pandehud
- temporalis	Se under Kæbelukkere (Nr. 6)
- masseter	
- pterygoideus int	

4) »aabent ansigt«.

m. quadratus labii sup	aabner munden	udvider næseaabning
- caninus		(løfter)
- zygomaticus		(trækker mundvinklen bagtil)
- buccinator		(presser mundens indhold ud)
- risorius		
- triangularis	—	
- quadratus labii inf	—	
- levator palpebrae sup	løfter øverste øjenlaag	
- auricularis auris ant.	trækker ørerne fremad	
- frontalis	tværrynker pandehud (delvis »glatter« den), hæver øjenbryn; trækker galea fortil	
- genio-hyoideus	Se under Kæbeaabnere (Nr. 5)	
- mylo-		
- digastricus forreste bug		
- — bageste		
- pterygoid. ext.		
desuden: infrahyoidale muskler		

5) Kæbeleddets aabnere (gabemusklerne).

m. stylo-hyoideus	sænker underkæben	
- genio-		, løfter strubehoved, trækk. tungebenet frem
- mylo- —	—	, løfter strubehoved og mundhulens bund
- digastricus forreste bug		, løfter strubehoved og mundhulens bund
- bageste		, løfter strubehoved og mundhulens bund
- pterygoideus ext.	tyggemuskel	
desuden: infrahyoidale muskler	(ved at fixere tungebenet nedad)	

6) *Kæbeleddets lukker (bidemusklerne).*

m. masseter	bidemuskel
- pterygoideus int	
- temporalis	, tyggemuskel, kan (ved fremskudt stilling) trække underkæben frem.

7) *Tyggemusklerne.*

m. pterygoideus ext.	kæbeled - fremadtrækker (ved dobbeltsidig virkning)
- int	
- masseter	(ved dobbeltsidig virkning)
- temporalis (forreste $^1/_3$ del)	—
- (bageste $^2/_3$ del)	- tilbagetrækker
- digastricus	— — (ved dobbeltsidig virkning, hvis tungebenet fixeres lavt)

8) *Tungebensmusklerne.*

a) over tungebenet (suprahyoidale muskler)

m. digastricus	sænker underkæben, løfter strubehoved og mundhulens bund
- mylo-hyoideus	— —
- genio-	
- stylo- —	— —

b) under tungebenet (infra-hyoidale muskler)

m. sterno-hyoideus	sænker strubehoved og mundhulens bund
- - -thyreo-hyoideus	— —
- omo-hyoideus	(spænder halsfascien)

9) *Hovedets foroverbøjere (ved dobbeltsidig sammentrækning).*

a) nakkehvirvel

m. longus capitis	virker paa hoved og halshvirvler
- rectus capitis ant.	
- — — lateralis	— —

b) i halshvirvlerne

Tungebensmusklerne	(naar underkæben fixeres ɔ: munden holdes lukket) se no. 8
m. longus colli	virker paa halsvirvler
- scalenus anterior	, kan hæve costae
- — medius	,
- posterior	, —

10) *Hovedets bagoverbøjere (ved dobbeltsidig sammentrækning).*

a) i nakkehvirvel

m. trapezius (øverste del)	virker paa hoved og halshvirvler ved fixeret scapula
- splenius capitis	— — —
- longissimus capitis	— — — —
- semispinalis	—
- rectus capitis post. major	
- — minor	
- obliquus — superior	— —
- sterno-cleido-mastoideus	— (bagoverbøjning) og halshvirvler (foroverbøjning)

b) i halshvirvlerne

m. splenius cervicis	virker paa halshvirvler og de øverste brysthv.
- ilio-costalis —	
- longissimus —	—
- semispinalis	— og brysthvirvler
- multifidus	

11) *Hovedets sidebøjere (ved ensidig sammentrækning).*

a) i nakkehvirvel

m. sterno-cleido-mastoideus	virker paa hoved og halshvirvler
- splenius capitis	
- longissimus capitis	—
obliquus capitis superior	

b) i halshvirvlerne

m. splenius cervicis	virker paa halshvirvler og de øverste brysthv.
- longissimus —	
- ilio-costalis	
- scalenus anterior	kan hæve costae
- — medius	—
- posterior	-

12) *Hovedets aksedrejere (rotatorer) (ved ensidig sammentrækning).*

a) i nakkehvirvel

m. obliquus capitis inf.	virker paa hoved
- rectus post major	
- sterno-cleido-mastoideus	og halshvirvler
- splenius capitis	
- trapezius øverste del	
- semispinalis capitis	(bøjer til den ene side og roterer til den anden)

b) i halshvirvlerne

m. semispinalis cervicis	virker paa halshvirvler og brysthvirvler
- multifidus	(bøjer til den ene side og roterer til den anden)

13) *Rygsøjlens concav foroverbøjere (ved dobbeltsidig sammentrækning).*

m. longus colli	virker paa halshvirvler, udretter halslordose
- - capitis	
- scalenus anterior	, løfter costae
sterno-cleido-mastoideus	hoved (bagoverbøjning) og halshvirvler (foroverbøjning)
- rectus abdominis	bryst- og lændehvirvler, sænker costae
- obliquus ext.	lændehvirvler,
- — int.	,
- psoas minor	bøjer hofteled
- diaphragma-pars lumbale (crus mediale)	brysthvirvler
desuden delvis:	
Tungebensmusklerne	halshvirvler, (naar underkæben fixeres) Se Nr. 8

14) *Rygsøjlens concav-bagoverbøjere (ved dobbeltsidig sammentrækning).*

m. ilio-costalis cervicis, dorsi, lumborum	virker paa hele columna
- spinalis	
- interspinalis	halshvirvler og brysthvirvler
- splenius capitis, cervicis, thoracis	de øverste brysthvirvler
- longissimus capitis, cervicis, dorsi	hele columna
- semispinalis, cervicis, thoracis	halshvirvler og brysthvirvler
- multifidus, cervicis, dorsi, lumborum	hele columna
- rotatores longi	
interlransversarii	
- quadratus lumborum	lændehvirvler, sænker costae

15) *Rygsøjlens sidebøjere (ved ensidig sammentrækning).*

m. ilio-costalis, cervicis, dorsi, lumborum	virker paa hele columna	- bagover	- tilsiden
longissimus capitis, cervicis, dorsi		-	-
- intercostalis int. et ext.	gennem costae	- forover	-
obliquus abdominis ext.	paa lændehvirvler	-	-
- int.		-	-
- scalenus anterior	halshvirvler	-	-
- medius		-	-
- posterior		-	-

m. psoas	virker paa lændehvirvler	forover	tilsiden
- quadratus lumborum	— —	bagover	—
- trapezius	ved fixeret arm og skulderblad	—	—
- levator scapulae		—	—
- latissimus dorsi		—	—
- rhomboideus		—	—

16) Rygsøjlens axedrejere (rotatorer) (ved fixeret bækken).

m. splenius capitis, cervicis, dorsi	virker paa halshvirvler og brysthvirvler	bagover
- ilio-costalis, cervicis, dorsi, lumborum	hele columna	—
- multifidus cervicis, dorsi, lumborum	— —	—
- semispinalis cervicis, dorsi	halshvirvler og brysthvirvler (bøjer bagover til den ene side og roterer til den anden)	—
- rotatores longi el breves	— hele columna	bagover
- intercostalis int. et ext.	gennem costae	forover
- obliquus abdominis ext.	— paa lændehvirvler	
- — int.	—	—
- sterno-cleido-mastoideus	hoved (bagover) og halshvirvler	—
- serratus magnus anterior	brysthvirvler (sænker skulderblad)	bagover
- rhomboideus	(hæver skulderblad)	bagover

17) Bækkenet »hæves« (columna bøjes concavt fremad).

m. rectus abdominis	ved fixeret costae	
- obliquus abdominis ext.		
- — int.		
- psoas major		øverste parti
- — minor	—	

18) Bækkenet »sænkes« (columna bøjes concavt bagud).

m. ilio-costalis lumborum	ved fixeret øverste parti
- longissimus dorsi	
- multifidus lumborum	
- quadratus	— — —
- latissimus dorsi	— — —

19) Bækkenet sidebøjes (ved ensidig sammentrækning).

m. obliquus abdominis ext.	ved fixerede costae
- — int.	—
- quadratus lumborum	—
- latissimus dorsi (bækkendelen)	arm

20) *Skulderbladet hæves.*

m. trapezius øverste del	
- levator scapulae	
- rhomboideus major	løfter og drejer scapulae samt fører dem medialt
- minor	
- pectoralis major (øverste del)	indadfører og indaddrejer humerus; løfter skulderled
- sterno-cleido-mastoideus	

21) *Skulderbladet sænkes.*

m. trapezius nedre del	
- serratus anterior (nedre del)	
- pectoralis minor	(ved fixeret scapula løftes costae)
- - major (nedre del)	indadfører og indaddrejer humerus; sænker skulderled (ved fixeret scapula løftes costae)
- latissimus dorsi	indadfører og indaddrejer humerus; fører arm og scapula bagud - medialt
- subclavius	

22) *Skulderbladet fremadføres.*

m. pectoralis major (÷ nøglebens partiet)	skulderled hæves (og sænkes); costae løftes idet skulderled føres fremad mod modstand
- pectoralis minor	skulderled sænkes; costae løftes idet skulderled føres fremad mod modstand
- serratus anterior	sænker og drejer scapula; (ved fixeret scapula løftes costae)

23) *Skulderbladet tilbageføres:*

m. trapezius	
- rhomboideus major	(se Nr. 20)
- minor	
- latissimus dorsi (øvre del)	(se Nr. 21)

24) *Angulus scapulae drejes (roteres) fremad.*

m. trapezius (øverste del)	
- (nederste del)	
- serratus anterior (nederste del)	sænker scapula; ved fixeret scapula hæves costae
- triceps scapulære hoved	(ved fixeret arm) svagt
- teres major	( )
- minor	( )
- sub scapularis nederste del	( )

25) Angulus scapulae drejes (roteres) bagud.

m. rhomboideus major	
- - minor	
- pectoralis minor	sænker scapula
- levator scapulae	
- deltoideus	(ved fixeret arm)
- supraspinatus	(- —)
- infraspinatus	
- biceps	(— - underarm)
- coraco-brachialis	(— arm)

26) Skulderleddet (overarmen) fremadføres.

m. deltoideus claviculære (forreste del)	+ indaddrejning af humerus
- pectoralis major	indaddrejning, indadføren + hæven og sænken af humerus
- — minor	+ indaddrejning + sænken af humerus
- biceps korte hoved	indadføren af humerus
- coraco-brachialis	-

27) Skulderleddet (overarmen) bagudføres.

m. deltoideus (bageste del)	— udaddrejning og indadføren af humerus
- teres major	— indaddrejning
- latissimus dorsi (øverste del)	+ + sænken af humerus

28) Skulderleddet (overarmen) udadføres (abduceres).

m. deltoideus (mellemste del)	
- supraspinatus	
- biceps lange hoved)	
- infraspinatus (øverste del)	+ udaddrejning af humerus

29) Skulderleddet (overarmen) indadføres (adduceres).

m. pectoralis major	indaddrejning + fremadføren + hæven og sænken af humerus
- latissimus dorsi	— + bagudføren — sænken af humerus
- deltoideus (bageste del)	udaddrejning + indadføren af humerus
- teres major	+ indaddrejning + af humerus
- triceps scapulære hoved	
- coraco-brachialis	+ fremadføren af humerus
- biceps (korte hoved)	-
- teres minor	+ udaddrejning

30) *Skulderleddet (humerus) udaddrejes (udadroteres) = supination.*

m. infraspinatus	udadføren af humerus
- teres minor	indad
- supraspinatus	udad
- deltoideus (bageste del)	indad og bagudføren af humerus

31) *Skulderleddet (humerus) indaddrejes (indadroteres) = pronation.*

m. subscapularis	indadføren af humerus
- pectoralis major	· hæven og sænken af humerus
- latissimus dorsi	+ sænken af humerus
- deltoideus (forreste del)	fremadføren af humerus
- biceps (lange hoved)	udadføren
- teres major	indadføren bagudføren af humerus

32) *Albue-bøjere (flexion).*

m. biceps	udadfører i skulderled · udaddrejer i albueled
- brachio-radialis	udaddrejer i albue ved strakt arm og indaddrejer ved bøjet arm
- brachialis	
- extensor carpi radialis longus	dorsalbøjer og radialbøjer i haandled
- pronator teres	· indaddrejer i albueled
- flexor carpi radialis	bøjer i haandled
- palmaris longus	; spænder palmar-aponeurosen
- flexor digitorum sublimus (humerus del)	af II-V fingers mellemstykke og af haandled

33) *Albue-strækkere (extension).*

m. triceps	indadfører i skulderled
- anconaeus quartus	
Haandstrækkerne (dorsalbøjerne) fra epicondylus lateralis humeri	

34) *Albueled — radio-ulnarled udaddrejes (supination).*

m. biceps	udadføren i skulderled; bøjning i albueled (stærkeste virkning ved bøjet arm)
- supinator	(ingen egentlig supinator, men en flexor)
- brachio-radialis	(se Nr. 32) er kun supinator ved strakt arm
- extensor carpi radialis longus	( )
- abductor pollicis longus	udadføren af tommel
- extensor pollicis longus	strækker i tommelens ende - led

35) Albueled — radio-ulnarled — indaddrejere (pronation).

m. pronatorteres	bøjer i albueled
- flexor carpi-radialis	— — — og haandled
- pronator quadratus	
- palmaris longus	(se Nr. 32)
- brachio-radialis	(—) er kun pronator ved bøjet arm
- extensor carpi-radialis longus	(—) — — — — — —

36) Haandleddets radialbøjere (radialflexion).

m. extensor carpi-radialis longus	(se Nr. 32)
- abductor pollicis longus	(se Nr. 34)
- extensor carpi-radialis brevis	
- pollicis longus	strækker i haandled; strækker i tommelens ende - led
- indicis proprius	— — — ; — i pegefingerens grundled
- flexor carpi-radialis	(se Nr. 32 og 35)

37) Haandleddets ulnarbøjere (ulnarflexion).

m. flexor carpi ulnaris	bøjer i albueled + volarbøjer i haandled
- extensor	dorsalbøjer i haandled

38) Haandleddets volarbøjere (volarflexion).

m. flexor digitorum sublimis	bøjer i II-V fingers mellemledstykke
- — — profundus	— i II-V — endeledstykke
- — carpi ulnaris	(se Nr. 37)
- — — radialis	(— 35)
- palmaris longus	(— 32)
- abductor pollicis longus	(— 34)

39) Haandleddets dorsalbøjere (dorsalflexion).

m. extensor digitorum communis	strækker i II-V fingers grundledstykke
- carpi-radialis brevis	(se Nr 36.)
- indicis proprius	(— 36)
- — carpi-radialis longus	(— 34)
- — pollicis longus	(— 36)
- carpi ulnaris	(— 37)
- digiti minimi	strækker i lille fingers grundledstykke

40) *Tommelens oppositionsmuskler.*

m. adductor pollicis		indadføren af tommel
- opponens		sætter tommel mod lillefinger
- flexor	brevis	bøjer i tommelens grundledstykke
-	longus	bøjer i tommelens endeledstykke
- abductor	brevis	udadføren af tommel

41) *Tommelens repositionsmuskler.*

m. abductor pollicis	longus	(se Nr. 34 og 38)
- extensor	brevis	strækker i tommelens grundledstykke

42) *Tommelens udadførere (abduction).*

m. abductor pollicis	longus	(se Nr. 34, 38 — 41)
-	brevis	(— 40)
- flexor	(radiale del)	(— 40)

43) *Tommelens indadførere (adduction).*

m. adductor pollicis		(se Nr. 40)
- flexor pollicis brevis	(ulnare del)	(— 40 og 42)
- interossei dorsalis I		
- opponens pollicis		(— 40)
- extensor	longus	(— 34)

44) *Dorsalbøjning (dorsalflexion) i metacarpo phalangealled (strækning af fingre).*

m. extensor digitorum	communis	strækker i II-V fingers	grundledstykke
-	pollicis longus	i I	ende
-	brevis	i I	grund
-	indicis proprius	i II	—
-	digiti V	i V	—

45) *Volarbøjning (volarflexion) i metacarpo phalangealled (Bøjning af fingre).*

m. flexor digitorum	sublimis	bøjer i II-V fingers	mellemledstykke
-	profundus	i II-V	endeledstykke
-	pollicis longus	i I	
-	brevis	i I	
- interossei		(se Nr. 16, 17)	
- lumbricales		bøjer i grundledstykket, strækker i de øvrige ledstykker	

46) *Udadføren (abduction) i metacarpo-phalangealled (spredning af fingre).*

m. interossei dorsalis (4)	bøjer i grundledstykket, strækker i de øvrige ledstykker
- extensor digitorum communis	strækker i II-V fingers grundledstykke
- abductor digiti V	udadfører den lille finger

47) *Indadføren (adduction) i metacarpo-phalangealled (samling af fingre).*

m. interossei volares (3)	bøjer i grundstykket, strækker i de øvrige ledstykker
- extenser indicis proprius	strækker i II fingers grundledstykke
- — digiti V —	— i V — —
- digitorum communis	— i II-V — —

48) *Virkningen af interphalangealmusklerne.*

m. interossei dorsales et volares	(se Nr. 46—47)
- extensor pollicis longus	(— 44)
- flexor —	(— 45)
- — digitorum profundus	(— 45)
- — sublimis	(— 45)

49) *Hofteled-bøjere.*

m. ilio-psoas	indaddrejer i hofteled
- rectus femoris	udadfører i hofteled, strækker i knæled
- adductor longus	indadfører og udaddrejer i hofteled
- — brevis	— — — — —
- obturator externus	— —
- tensor fasciae latae	indaddrejer i hofteled, strækker i knæled, spænder fascien
- pectineus	indadfører i hofteled
- sartorius	indaddrejer i hofteled, bøjer i knæled
- glutæus minimus	— — — (i bøjet stilling); udadfører i hofteled
- adductor magnus (øverste del)	indadfører og udaddrejer i hofteled
- gracilis	— — , bøjer i knæled
- quadratus femoris	— i hofteled

50) *Hofteled-strækkere.*

m. glutæus maximus	indadfører og udaddrejer i hofteled (se Nr. 51)
- adductor magnus (bagre, nederste del)	— — — —
- biceps longum	bøjer i knæled
- — breve	bøjer og udaddrejer i knæled

m. semitendinosus	udadfører i hofteled; bøjer og indaddrejer i knæled
- membranosus	
- glutæus medius	udadfører; indaddrejer i hofteled (i bøjet stilling)
- piriformis	udaddrejer; udad - (-)
- obturator internus	indadfører; - (udadfører i bøjet stilling)

51) Hofteled udadførere (abductorer).

m. glutæus medius	(se Nr. 50)
- minimus	(49)
- piriformis	(50)
- rectus femoris	(49)
- tensor fasciae latae	(49)
- sartorius	(49)
- glutæus maximus	(i bøjet stilling) (se Nr. 50)

52) Hofteled indadførere (adductorer).

m. adductor magnus (bagre, nedre del)	(se Nr 50)
- glutæus maximus	(50)
- adductor brevis	(49)
- longus	(— 49)
- quadratus femoris	(49)
- obturator externus	(49)
- gracilis	(49)
- adductor magnus øverste del	(49)
- pectineus	(49)
- biceps longum	(50)
- semitendinosus	(50)
- obturator internus	(50)
- gemelli	udaddrejer; udadfører i hofteled i bøjet stilling
- semimembranosus	(se Nr. 50)

53) Hofteled-udaddrejere (udadrotatorer — supinatorer).

m. glutæus maximus	(se Nr. 50)
- quadratus femoris	(49)
- obturator internus	(50)
- piriformis	(50)
- rectus femoris	(49)
- adductor brevis	(49)
- magnus (øverste del)	(49)

54) *Hofteled-indaddrejere (indadrotatorer = pronatorer).*

m. glutæus medius	(se Nr. 50)
- — minimus	(— 49)
- ilio-psoas	(— 49)
- adductor magnus (nedre del)	(— 50)

55) *Knæled-bøjere (flectorer).*

m. semimembranosus	(se Nr. 50)
- semitendinosus	(— 50)
- biceps longum	(— 50)
- — breve	(— 50)
- gracilis	(— 49)
- sartorius	(— 49)
- gastrocnemius	strækker (plantarflecterer) og udaddrejer (supinerer) i fodled
- poplitæus	indaddrejer i knæled
- plantaris	strækker (plantarflecterer) og udaddrejer (supinerer) i fodled

56) *Knæled-strækkere (extensorer).*

m. quadriceps	
rectus femoris	bøjer i hofteled
vastus medialis	indaddrejer i knæled
— intermedius	
— lateralis	udaddrejer i knæled
- tensor fasciae latae	(se Nr. 49)

57) *Knæled-udaddrejere (udadrotatorer = supinatorer).*

m. biceps longum	(se Nr. 50)
- — breve	(— 50)
- tensor fasciae latae	(— 49)
- vastus lateralis	(— 56)

58) *Knæled-indaddrejere (indadrotatorer = pronatorer).*

m. semimembranosus	(se Nr. 50)
- semitendinosus	(— 50)
- poplitæus	(— 55)
- sartorius	(— 49)
- gracilis	(— 49)
- vastus medialis	(— 56)

59) *Øverste springbensted — opadbøjere (dorsalflectorer).*

m. tibialis anticus	udaddrejer (supinerer)
- extensor digitorum longus	dorsalbøjer tæerne II-V
- peronæus III	indaddrejer (pronerer)
- extensor hallucis longus	dorsalbøjer stortaaen

60) *Øverste springbensled — nedadstrækkere (plantarflectorer).*

m. gastrocnemius	(se Nr. 55)
- soleus	bøjer i knæled; udaddrejer (supinerer) i fodled
- flexor hallucis longus	plantar-bøjer stortaaen
- peronæus longus	indaddrejer (pronerer) i fodled
- tibialis posticus	udaddrejer (supinerer) og indadfører foden, hæver indvendige fodrand
- flexor digitorum longus	plantar-bøjer tæerne II-V
- peronæus brevis	indaddrejer (pronerer) i fodled

61) *Nedre springbensled og tvær-tarsalled udaddrejere (supinatorer).*

m. tibialis anticus	(se Nr. 59)
- posticus	(60)
- flexor digitorum longus	(60)
- hallucis	(60)
- extensor	(59)

62) *Nedre springbensled og tvær tarsalled indaddrejere (pronatorer).*

m. peronæus longus	(se Nr. 60)
- brevis	(60)
- extensor digitorum longus	(59)
- peronæus III	(59)

63) *Dorsalbøjning (dorsalflexion) i Metatarso-phalangealled. (Opadbøjning af tæerne).*

m. extensor hallucis longus	dorsalbøjer i stortaaens endeledstykke
- - - brevis	- grund
- - digitorum longus	II-V taa
- - - brevis	I-IV taa

64) *Plantarbøjning (plantarflexion) i Metatarso-phalangealled. (Nedadbøjning af tæerne).*

m. flexor hallucis longus	plantarbøjer i stortaaens endeledstykke	
- - - brevis	- - grund	
- - digitorum longus	II-V taas endeledstykke	
- - - brevis	II-V mellem	
- quadratus plantae	I-V ende	
- interossei dorsales (4)	II-IV grund	(se Nr. 65)
- - plantares (3)	III-V grund	(66)
- lumbricales (4)		

65) Udadforen (abduction) i Metatarso phalangealled (spredning af Tæerne).

m. interossei dorsales (4)	(se Nr. 64)
- abductor hallucis	udadforer stortaaen
- - digiti V	lilletaaen

66) Indadforen (adduction) i Metatarso-phalangealled (samling af Tæerne).

m. interossei plantares (3)	(se Nr. 64)
- adductor hallucis	indadforer stortaaen

SKEMAER MED HENVISNINGER TIL BILLEDERNE

Henvisning til Billedernes Side-Nr.		
	Balanceøvelser — Trælleøvelser	Aktive Belastnings-øvelser
Hoved-ansigt	11	5
Halshvirvler	11	59, 60, 61, 62, 63
Brysthvirvler	11	70, 71, 72, 73, 74, 75
Lændehvirvler	8, 76	64, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77
Bækken	8, 76, 77	64, 70, 71, 72, 73, 74 75, 76, 77
Skulderblade	9, 85, 86	22, 28, 68, 69
Skulderled	9, 85, 86	22, 28, 68, 69
Albue-underarm	9, 85, 86	22, 68, 69
Haandled-fingerled	9, 85, 86	22, 39, 40, 42, 68, 69
Hofteled	8, 76, 77	12, 13, 14, 15, 16, 64, 65, 66, 75, 76, 77
Knæled	8, 76, 77	12, 13, 14, 15, 66, 69, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84
Fodled	8, 12, 76, 77	12, 13, 14, 15, 16, 69, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84
Universelle øvelser	10, 12, 13, 14, 15, 16 22, 33, 75, 82, 83, 89	1

Henvisning til Billedernes Side-Nr.	Aflastnings-øvelser	Passive Belastnings-øvelser
Hoved-ansigt		11
Halshvirvler		11, 18
Brysthvirvler	6	11, 17, 18
Lændehvirvler	6	17
Bækken	6	
Skulderblade	12, 23, 27, 28, 54	31, 32
Skulderled	12, 23, 27, 28, 54	31, 32
Albue-underarm	12, 23, 24, 27, 54	31, 32
Haandled-fingerled	12, 23, 24, 27, 54	29, 30, 31, 32
Hofteled	6, 13, 14, 15, 16, 26	36, 37
Knæled	13, 14, 15, 16, 25, 26	34, 35, 36, 37
Fodled	13, 14, 15, 16	36, 37
Universelle øvelser.	21	11

Henvisning til Billedernes Side-Nr.	Aktive Modstandsøvelser (Selvspændingsøvelser)
Platysma	2
»Ansigtsaabnere«	2
»Ansigtslukkere«	3
Kæbeledsaabnere	2
Kæbeledslukkere	3
Tyggemuskler	3
Tungebensmuskler	2, 3, 7, 11, 22, 59, 60, 70, 71
Aandedrætsøvelser	1, 17, 18, 19, 20, 27, 33, 53, 54, 55, 58, 61, 62, 68, 69, 70, 72
Nakkehvirvler / Halshvirvler og deres muskler	
Tilbagebøjning	1, 12, 13, 14, 15, 16, **33, 61, 62, 63, 67, 68,** 69, **72, 73, 74**
Fremadbøjning	6, 7, 12, 13, 14, 15, 16, 22, **59, 60, 70, 71**
Sidebøjning	33, **60, 63, 71, 73, 74**
Drejning (rotation)	33, **60, 63, 71, 73, 74**
Brysthvirvler og deres bryst- og ryg-muskler	
Tilbagebøjning	13, 14, 15, 16, 17, 18, 33, **62, 63, 65, 66, 67, 68, 69, 72, 73, 74**
Fremadbøjning	6, 7, 12, 13, 14, 15, 16, 22, **59, 60, 70, 71**

Henvisning til Billedernes Side-Nr.	Aktive Modstandsøvelser (Selvspændingsøvelser)
Sidebøjning	12, 13, 14, 15, 16, 27, 33, **57, 58, 60, 63, 64, 71, 73, 74**
Drejning (rotation)	12, 13, 14, 15, 16, 33, **60, 63, 64, 71, 73, 74**
Lændehvirvler og deres bug- og lændemuskler	
Tilbagebøjning	12, 13, 14, 15, 16, 17, **33, 65, 66, 67, 68, 69,** 72, **73, 74, 82**
Fremadbøjning	12, 13, 14, 15, 16, **22, 64, 70, 71, 83, 84**
Sidebøjning	33, **64, 70, 71,** 75, 76, 77
Drejning (rotation)	33, **64, 71, 73, 74, 75,** 76, 77
Bækkenet og dets muskler	
Hævere	**6, 7, 22, 64, 70,** 71, 83, 84
Sænkere	12, 13, 14, 15, 16, **65, 66, 67, 68, 69, 72, 73, 74,** 82
Sidebøjere	33, **38, 64, 71, 75, 76, 77**
Drejere (rotatorer)	33, 64, 71, **73, 74, 75**
Skulderbladet og dets muskler	
Fremadførere	17, **19,** 47, **50,** 53, **54, 55, 57, 60, 61, 62, 63, 67, 72, 73, 74**
Tilbageførere	1, **19,** 20, **22,** 27, **31, 49, 56, 58, 59, 68, 69, 70, 71**

Henvisning til Billedernes Side Nr.	Aktive Modstandsøvelser (Selvspændingsøvelser)
Hævere	1, **19**, **20**, 22, **57**, 59, 60, **62**, 63, 67, **72**, **73**, **74**
Sænkere	**19**, **20**, 27, **56**, 58, 68, 69
Drejere (rotatorer)	
tilbage	19, 20, 22, **27**, 28, 33, 48, 49, **56**, **58**, **59**, **67**, **68**, **69**, 70, 71
fremad	19, 20, 28, **31**, 33, 39, 40, 41, **47**, **50**, 51, 53, **54**, **55**, **57**, **60**, **61**, **62**, **63**, 72, 73, 74
Skulderleddet og dets muskler	
Fremadførere	1, 17, 18, 19, 20, 31, 39, 40, 41, **47**, 51, **53**, **54**, **55**, **57**, **60**, **61**, **62**, **63**, **72**, **73**, **74**
Tilbageførere	1, **7**, 20, **27**, **56**, **58**, **59**, **68**, **69**, **70**, **71**
Udadførere (abductorer)	**32**, 44, **45**, **46**, **47**, 50, **52**, 57
Indadførere (adductorer)	**7**, 17, 18, 19, 20, 27, **31**, 41, 45, **46**, **51**, 53, 55, **56**, **58**, **60**, 68, 69
Udaddrejere (rotatorer)	1, 22, 44, **46**, **49**, **54**, **67**, 68, 69
Indaddrejere (rotatorer)	19, 20, 39, 41, 44, **46**, 47, **50**, **57**, **58**, 72, **73**, **74**
Albueleddet, underarmen og deres muskler	
Albuebøjere	7, 17, 27, 41, 43, 44, **45**, 46, 47, 48, **49**, **50**, 51, **53**, 54, 58, **59**, **60**, 67, **69**, **70**, **71**, **72**, **73**, **74**

Henvisning til Billedernes Side-Nr.	Aktive Modstandsovelser (Selvspændingsovelser)
...nestrækkere	1, 19, 20, 22, 27, 31, 32, 43, **45, 46,** 48, **49, 53, 55, 56, 57**
Udaddrejere (supinatorer)	18, 22, **43, 44,** 45, **46,** 48, **49, 53, 67, 68**
Indaddrejere (pronatorer)	19, 20, **27,** 39, **43, 44,** 45, **46,** 48, **50,** 58, **59, 60, 61, 62, 63,** 67, 69, **70, 71, 72,** 73, 74
Radialbojere	**19,** 27, **45, 46,** 54, 68
Ulnarbojere	**27, 45, 46**
Haandens led og disses muskler	
Haandled, volarbojere	1, 5, 18, 21, 22, 27, **29,** 39, 40, **41, 43,** 45, **46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 55, 56, 57,** 58, 59, **60, 61, 62, 63, 65,** 66, **67,** 68, 69, **70, 71, 72, 73, 74**
dorsalbojere	1, 19, 20, 22, **30, 32,** 39, 43, **48,** 49, 69
Tommelens oppositionsmuskler	**5, 39,** 40, 41, 43, **45,** 46, 50, **57,** 59, **68, 70, 71, 72, 73, 74**
Tommelens repositionsmuskler	**5,** 19, 20, 22, **39, 40, 41**
Spredere (abductorer)	**5,** 19, 20, 22, **39, 40, 41**
Samlere (adductorer)	**5,** 32, **39, 40, 41,** 44, **45, 46, 47, 50, 57,** 59, **68,** 71, 72, 73, 74

Henvisning til Billedernes Side Nr.

	Aktive Modstandsøvelser (Selvspændingsøvelser)
Mellemhaand fingerled (metacarpo phalangealled) og disses muskler	
Volarbøjere	1, 5, 18, **21**, 22, 23, 24, **27**, 29, 30, 31, **39**, **41**, 43, 44, 45, **46**, **47**, 48, 49, 50, 53, 54, 55, 56, **57**, 58, 59, 60, 61, 62, 65, 66, **67**, 68, 69, **70**, **71**, **72**, **73**, **74**
Dorsalbøjere	**19**, **20**, 22, **39**, 40, **48**, **49**
Spredere (abductorer)	**5**, 22, **39**, **40**, **41**
Samlere (adductorer)	5, 19, 20, 22, 27, 39, **40**, **41**, 43, 45, 46, **47**, **59**
Mellemfinger-musklerne (interphalangealmuskler)	5, 22, 27, **39**, **40**, **41**, 43, 45, 46, 47
Hofteleddet og dets muskler	
Bøjere (flexorer)	6, 8, 35, **36**, **64**, **70**, **71**, 76
Strækkere (extensorer)	**1**, **7**, 12, 13, 14, 15, 16, 33, **65**, **66**, **67**, **69**, **72**, **73**, **74**, **75**, 76, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84
Udadførere (abductorer)	**37**, **64**, 67, 75
Indadførere (adductorer)	38, **64**, 65, 70, 71, 72, 73, 74, **77**
Udaddrejere (supinatorer)	**37**, 75, **82**
Indaddrejere (pronatorer)	70, 71, 72, 74, 75, **83**, 84
Knæleddet og dets muskler	
Bøjere (flexorer)	6, 8, 14, 15, 35, 67, 69, 76
Strækkere (extensorer)	1, **7**, 12, 13, 14, 15, 16, 33, **36**, **37**, **64**, 66, **70**, **71**, **72**, **73**, **74**, **75**, **76**, **77**, **78**, **79**, **80**, **81**, **82**, **83**, **84**

Henvisning til Billedernes Side-Nr.	Aktive Modstandsøvelser (Selvspændingsøvelser)
Udaddrejere (supinatorer)	1, **33**, 36, 37, **75**, **82**
Indaddrejere (pronatorer)	1, **33**, 36, 37, **75**, **83**, **84**
Øverste springbensled og muskler	
Opadbøjere (dorsalbøjere)	36, **78**, **81**
Nedadstrækkere (plantarbøjere)	1, 7, **12**, 13, 67, **79**, **80**
Nederste springbensled (tværtarsalled) og muskler	
Udaddrejere (supinatorer)	75, **82**, **83**, **84**
Indaddrejere (pronatorer)	75, **82**, **83**, **84**
Mellemfods-taaled (meta-tarso-phalangealled) og disses muskler	
Opadbøjere (dorsalbøjere)	36, 78, **81**
Nedadbøjere (plantarbøjere)	1, **7**, **12**, 13, **67**, **79**, **80**
Udadførere (abductorer)	75, 82
Indadførere (adductorer)	75, 83, 84

